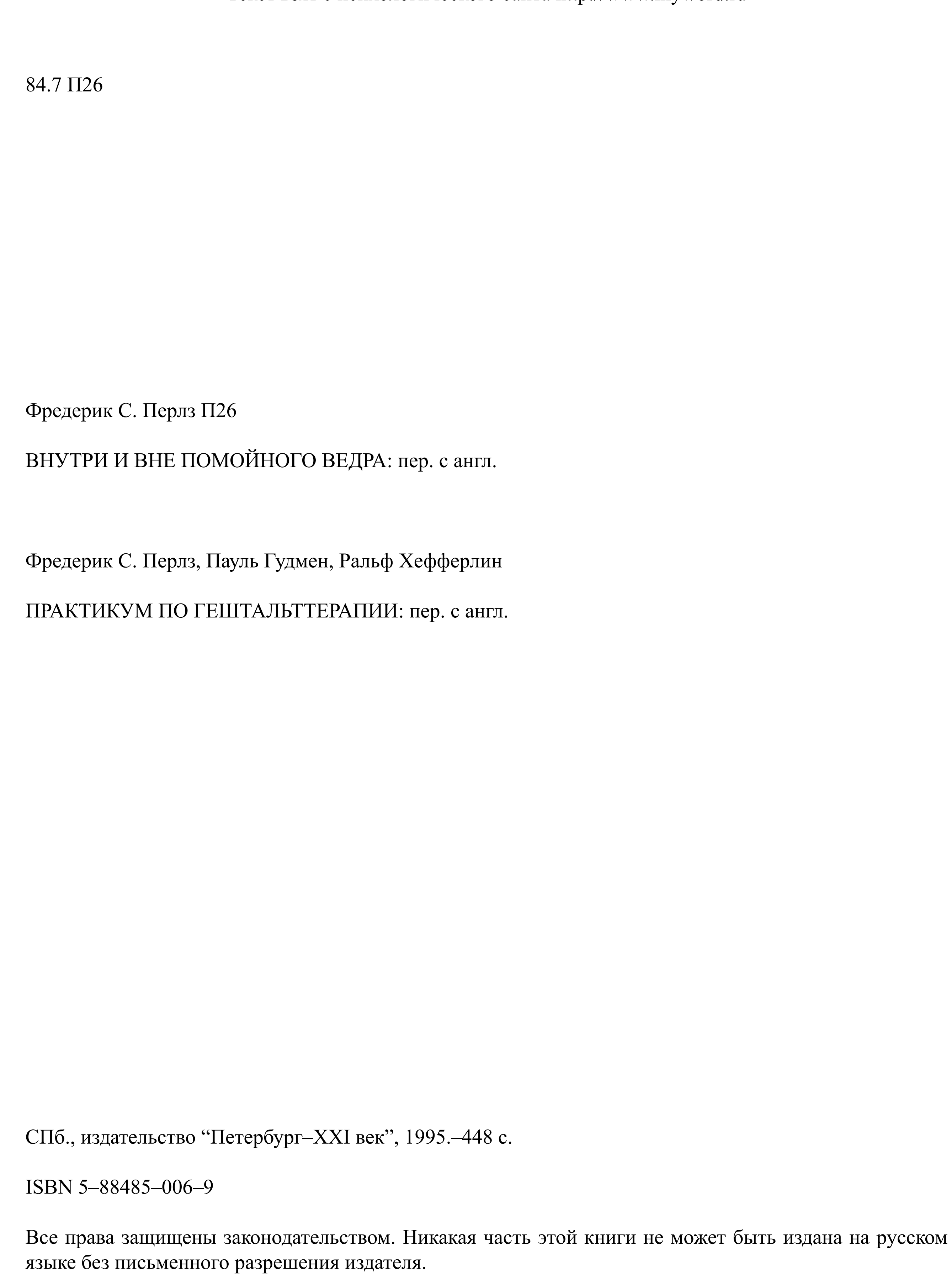
Фредерик С. ПЕРЛЗ
ВНУТРИ И ВНЕ ПОМОЙНОГО ВЕДРА

Фредерик С. ПЕРЛЗ
Пауль ГУДМЕН, Ральф ХЕФФЕРЛИН
Практикум по ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПЕТЕРБУРГ XXI ВЕК
1995



84.7 П26

Фредерик С. Перлз П26

ВНУТРИ И ВНЕ ПОМОЙНОГО ВЕДРА: пер. с англ.

Фредерик С. Перлз, Пауль Гудмен, Ральф Хефферлин

ПРАКТИКУМ ПО ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ: пер. с англ.

СПб., издательство “Петербург–XXI век”, 1995.–448 с.

ISBN 5–88485–006–9

Ф. ПЕРЛЗ И ЕГО «ПОМОЙНОЕ ВЕДРО»

Предлагаемая вашему вниманию книга безусловно выделяется из огромного количества произведений, в том числе, автобиографических, написанных выдающимися личностями нашего времени. Ее автор – основатель одного из самых популярных и эффективных методов психотерапии – гештальттерапии. Благодаря этому методу сотни тысяч людей во всем мире обрели уверенность в своих силах и возможностях, стали подлинными хозяевами своей жизни. Со страниц этой необычной книги перед читателем предстает образ автора, история его исканий, духовного роста, философских размышлений. Здесь же содержатся интересные научные наблюдения и выводы, представляющие большой интерес для всех, кто интересуется современной психологией.

Фритц (Фредерик Соломон) Перлз родился в 1893 году в Германии в еврейской семье среднего достатка. С раннего детства он был тем, кого англичане образно называют enfant terrible (ужасный ребенок). Фритц был «паршивой овцой», находился в постоянной войне с родителями, не признавал авторитетов. Его исключили из школы после того, как он дважды оставался на второй год в седьмом классе. Но под этой маской скрывалась натура, ищущая свой путь в жизни, темпераментная и легко ранимая.

В конце концов Перлз все же закончил школу, а позже и университет и даже получил докторскую степень, специализировавшись по психиатрии. Во время Первой мировой войны он находился в армии в должности врача. В 1918 году Перлз вернулся в Берлин, вступил в Берлинское Богемское общество и начал формулировать философские идеи, позже развившиеся в основы гештальттерапии. В 1926 году он работал в Институте военных мозговых травм вместе с Куртом Гольдштейном. Благодаря этому сотрудничеству Перлз пришел к выводу, что человеческий организм нужно рассматривать как целое, а не как механическое сочетание отдельно функционирующих органов.

В 1927 году он переехал в Вену и серьезно увлекся психоанализом. Перлза анализировал Вильгельм Райх, с ним работали выдающиеся представители раннего психоаналитического движения – Карен Хорни, Отто Фенихель, Хелен Дейч и другие.

В 1933 году, после прихода Гитлера к власти, Перлз бежал в Голландию, затем в Южную Африку, где в Претории основал Южно–Африканский институт психоанализа. В 1936 году он приезжал в Германию, где выступил с докладом на психоаналитическом конгрессе. Там он встретился с Зигмундом Фрейдом. Эта встреча принесла Перлзу огромное разочарование. Она длилась около четырех минут и не дала никакой возможности поговорить об идеях Фрейда, о чем Фритц мечтал годами.

Позднее Перлз открыто порвал с психоаналитическим движением, а в 1946 году уехал в США. Здесь он продолжал развивать идеи гешталыетерапии и в 1952 году основал в Нью–Йорке Институт гешталыетерапии. Позже он переехал в Лос–Анжелес, затем, в начале 60–х, в Исаленский институт, Биг Сур, Калифорния, где вел группы и семинары, преподавал. Его новая философия и метод психотерапии начали завоевывать широкую популярность.

Незадолго до смерти он основал гештальттерапевтиче–ский киббуц. Умер Перлз в 1970 году на Ванкувер–Айленд, в резиденции первого гешталыетерапевтического общества.

Исключительно работоспособный, широко образованный, Перлз занимался такими различными вопросами, как теория поля Курта Левина, театр психодрамы, биоэнергетика, метод Александера,

дзен–буддизм. Из каждой области он извлекал то, что могло оказаться значимым для его собственной терапевтической модели. Он был великим терапевтом с уникальной интуицией и чувствительностью, со своим неповторимым стилем работы с пациентами. Его яркая, незаурядная личность, а также вызывающее поведение в глазах многих людей носили отпечаток большой самонадеянности. Насколько оправдана такая характеристика, вы можете судить сами, прочтя эту книгу.

Я. В. НИКИФОРОВА,

психолог–гешталыптерапевт

Фредерик С. ПЕРЛЗ
ВНУТРИ И ВНЕ ПОМОЙНОГО ВЕДРА
РАДОСТЬ. ПЕЧАЛЬ. ХАОС. МУДРОСТЬ.

Свободно плавающая автобиография человека, который развивал гештальттерапию.

Дорогой Фритц, ты пришел и сделал то, что хотел, и многие из нас полюбили тебя и путь, по которому ты идешь. Ты был там, о чем ты говорил, а это редко встречается среди людей. Твои слова было легко слушать, твой голос пробуждал мою спящую надежду, и сейчас я вспоминаю слезы, которые часто подступали к твоим глазам, когда вокруг было много любви. Иногда я видел тебя утомленным – было так немного тех, которые изнуряли тебя неловкими попытками прийти в себя.

Но все это в прошлом, и сейчас ты прожил годы. Теперь есть мы – целый ряд учеников твоей школы жизни, которые еще учатся у тебя. Так много раз я внезапно понимал вновь, что ты имел в виду, но будучи щепетильным, я не верил тебе, когда ты говорил, что не нуждаешься в ком–либо, но сейчас я вижу, что живущий в этом мире без желания чего–то всегда является правдивым учителем, и что желание Бога не является истинным путем. Я слышу, как ты фыркаешь над последней строкой. Ты учишь осознаванию ради осознава–ния. Некоторые из нас обращают много внимания на себя. Мы разбужены в чужом мире, чтобы увидеть себя отличными от остальных, дремлющих, которых не касается возбуждение этого преходящего зрелища. Часто в дни, похожие на сновидения, и отдельные ночи, я открываю знаки, что ты уже проходил здесь до меня. Узнавание твоих изумительно точных наставлений, данных иногда в прошлом Биг Сура, но присутствующих и сейчас здесь на палубе, где ты писал части «Помойного ведра», узнавание твоего руководства наполняет мое сердце признательностью за то, что однажды ты уже прикоснулся к моей жизни и научил меня тому, что я существую здесь и сейчас, с пером в руке посылаю любовную энер–гию моего мозга тебе, моему старому учителю, где бы ты ни был сейчас.

Всегда твой, Боб Холл.
Внутри и вне помойного ведра
Поместил я свое творение.
Быть ему свежим, быть ему избитым,
Унылым или восторженным.
Радость и печаль, которые я пережил,
Будут вновь пересмотрены;
Ощущающий здоровье и будучи сумасшедшим,
Принятым или отвергнутым.
Хлам и хаос, остановитесь!
Вместо дикого смятения
Создайте значимый Гештальт
На основе моей жизни.
Фредерик Перлз

Сейчас я собираюсь написать о себе. Точнее, если кто–нибудь когда–нибудь пишет, он пишет о себе – более или менее. Конечно, можно писать о так называемых объективных наблюдениях или о концепциях и теориях, но наблюдатель так или иначе является частью этих наблюдений. Или он отбирает то, что он наблюдает, или он следует требованию учителя. В каждом случае его участие должно быть сильно ограничено, но так или иначе еще оставаться.

Итак, я делаю это снова. Вещаю, никогда не говоря: «По–моему...».

Мое имя – Фредерик Соломон Перлз, в Америке – Фредерик С. Перлз, обычно называемый Фритц или Фритц Перлз, иногда доктор Фритц. Записывая это, я чувствую нечто легкое и неофициальное. Еще удивляюсь, кому я пишу это и, прежде всего, насколько честным буду я? О, я знаю, я не вынужден писать истинное признание, но мне хотелось бы быть честным ради себя. Чем я рискую?

Я становлюсь известной фигурой. От безвестного мальчика из еврейской семьи среднего класса к посредственному психоаналитику и далее – к сносному «творцу» нового метода лечения и выразителю жизненной философии, которая могла бы сделать кое–что для человечества.

Означает ли это, что я – альтруист или что я хочу служить человечеству? Тот факт, что я ставлю этот вопрос, показывает мои сомнения. Я верю, что то, что я делаю, я делаю для себя, моей заинтересованности в решении трудных задач и в еще большей степени для собственного тщеславия.

Я чувствую себя лучше всего, когда я могу быть «примадонной» и могу пускать пыль в глаза моим умением быстрого достижения контакта с сутью личности и ее бедами.

Однако для меня должна существовать и другая сторона. Всякий раз, когда что–нибудь действительно происходит, я бываю глубоко тронут, и всякий раз, когда я глубоко поглощен общением с больным, я полностью забываю о зрителях и их возможном удивлении, и тогда я весь там.

Я могу делать это. Я могу забывать себя полностью. В 1917 году например, мы лежали в казармах близ железнодорожной станции. Когда эту станцию бомбили и два поезда со снарядами пострадали, я вышел без страха или мысли о собственной шкуре и среди разрывающихся снарядов помогал раненым.

Но вот я делаю это вновь. Хвастаюсь. Пускаю пыль в глаза. Может быть, я преувеличиваю или придумываю это? Где границы жизни, фантазии? Ницше обозначал это так: «Память и' Гордость боролись. Память сказала: «Это было подобно тому». – Гордость сказала: «Этого не могло быть». – И Память уступила».

Я «прощупываю» оборону. Капитан моего батальона был антисемитом. Ранее он отказывал мне в железном кресте, но на этот раз он вынужден был представить рекомендацию, и я получил мой крест.

Что я делаю? Начинаю игру в самоистязание? Опять пускаю пыль в глаза. Посмотрите, каким скрупулезно честным я пытаюсь быть!

Эрнст Джонс однажды назвал меня эксгибиционистом. Незлобно. Он был добрым и любил меня.

Правда, у меня были некоторые эксгибиционистские наклонности (и даже сексуальные), но проявляющиеся интересы всегда были более значительными. Более того, я не верю, что мою потребность пускать пыль в глаза можно просто объяснить сексуальным извращением.

Я уверен, что, несмотря на все мое хвастовство, я не думаю о себе много.

Мое среднее имя Соломон. Мудрый царь Соломон провозгласил: «Все суета сует».

Я даже не могу похвастать, что я слишком суетен. Однако я уверен, что желание пускать пыль в глаза, в основном, есть сверхкомпенсация. Не только компенсировать мою неуверенность, но сверхкомпенсировать, загипнотизировать вас в вере, что я есть нечто, действительно, исключительное. И не сомневайтесь в этом!

Долгие годы мы с женой играли в такие игры: «Неправда ли, ты поражен мною?», «Можешь ли ты сделать лучше?», пока я не понял, что я всегда оказываюсь побежденным и что, по–видимому, не смогу победить. В то время я все еще был предубежден в широко распространенной человеческой глупости, что это важно и даже необходимо – победить.

Все это в итоге свелось к феномену самоуважения и самоотражения. Как и каждый психологический феномен, самоуважение познается через противоположность. Высокие чувства самоуважения, гордость, слава, ощущение себя на десять футов выше противостоят низким: ощущению себя одиноким, никчемным, жалким, маленьким. Герой противостоит ничтожеству.

Я еще должен прочесть большую часть работ Фрейда. Меня удивляет факт, что при всей своей увлеченности сексом он не увидел взаимосвязи самоуважения с теорией либидо. Аналогичным образом Салливан, который специализировался на системе самоуважения, очевидно, упустил эту связь.

Сходство функционирования этой системы с эрекцией и спадом напряжения гениталий кажется мне очевидным. Эрекция всей личности, охваченной гордостью, контрастирует с жалким положением того, кто чувствует себя слабее. Прикосновение старой девы вошло в поговорку.

Стыд заливает краской лицо и обескровливает гениталии. По–немецки гениталии называются «части стыда».

Исходя из терминологии Фрейда, мы могли бы назвать либидинозное поведение системы самоуважения вытеснением. В то же время мы можем получить первое, несколько скудное понимание психологических взаимоотношений.

Очевидно, эрекция является, прежде всего, физиологической функцией, в то время как самоуважение – предмет «разума»: эта функция (ошибочно выступающая как область случайного), которую я называю фантазией или воображением, создает образы.

Это ведет нас прямо в царство экзистенциальной философии. Я полагаю, уяснение экзистенциального вопроса в значительной мере прольет свет на предмет суетности, противостоящей аутентичному (подлинному) существованию, возможно, даже покажет путь преодоления раскола между нашей социальной и биологической сущностью.

Как биологические индивидумы, мы являемся животными, как социальные существа – мы играем роли и игры. Как животные, мы убиваем, чтобы выжить, как социальные существа, мы убиваем ради славы, алчности, мщения. Как биологические существа, мы ведем жизнь, связанную с природой и погруженную в нее, как социальные существа, мы проводим жизнь «как если бы» (Вайхингер «Философия «как если бы»»), в которой присутствует изрядная путаница реальности, фантазии и притворства.

Для современного человека эта проблема выливается в различие и часто – в несовместимость между самоактуализацией и актуализацией образа себя.

В 1926 году я был ассистентом профессора Курта Гольдштейна в институте для солдат с мозговыми травмами. Со временем я расскажу больше о нем. По этому пункту я только хочу упомянуть, что он использовал термин самоактуализация, который я не понимал. Когда я услышал то же выражение 25 лет спустя от Маслоу, я все еще недостаточно понимал его, разве что выражая себя искренне, некто в то же самое время мог бы делать что–то намеренно. И это было бы равносильно программе, концепции.

Потребовалось еще больше лет, чтобы понять природу самоактуализации в понимании Гертруды Стайн, исходя из ее работы «Роза есть роза».

Актуализация самопредставления была, например, у Фрейда под названием Идеального Эго. Однако Фрейд, как жонглер, взаимозамёнял термины Супер–Эго и Идеальное Эго. Это абсолютно различные явления. Супер–Эго является морализующей, контролирующей функцией, которую можно назвать идеальной только при наличии Эго, на 100% подчиненного желаемому. Фрейд не уяснил это даже для себя. Он оказался в тупике. Люди, говорящие на английском языке, встретятся с другой трудностью, следуя за аргументацией Фрейда. По–немецки Эго идентично с «Я». В английском языке Эго приближается по значению к системе самоуважения. Мы можем перевести «Я хочу признания» как «Мое Эго нуждается в признании», но не «Я хочу хлеба» как «Мое Эго хочет хлеба». Для наших ушей это звучит абсурдно.

Самоактуализация – это современный термин. Он был прославлен и искажен хиппи, актерами и, к сожалению, многими гуманистическими психологами. Он был выдвинут и как программа, и как достижение. Это результат материализации, потребность создавать вещь вне процесса. В таком случае термин означает обожествление и прославление места, ибо «сам» выявляет только «где» происходит, тогда как «с а м» противопоставляет себя другому и приобретает смысл только через это противопоставление.

Сам, как индикатор, «Я делаю сам» – только показывает, что никто другой не делает это, и должно писаться с маленькой «с». Как только оно обожествляется до Сам с большой «С», оно воспринимается как место части, крайне специфической части, целого организма. Некоторое приближение к старомодной душе или философской сущности, как «причине» этого организма.

Противоположности являются возможностью и актуализацией. Зерно пшеницы имеет возможность стать растением пшеницы, и пшеница – растение есть его актуализация.

Итак, самоактуализация означает, что пшеничное зерно актуализирует себя как пшеница – растение и никогда – как рожь.

Я должен прерваться здесь. Если эта писанина когда–нибудь будет опубликована, редактор, возможно, выбросит следующий хлам или внесет его в соответствующий контекст.

Что касается меня, то одна из двух моих проблем идет под заголовком «Пускание пыли в глаза».

Другая – проблема курения и отравления себя – может подождать. Что касается первой, то часто ощущение текущего существования связана с «пусканием пыли в глаза». Как это связано, я надеюсь обнаружить в процессе этого писания. Я часто требую одобрения, признания и удивления собой во время беседы.

По правде говоря, я часто устремляюсь вперед или пространно изъясняюсь о предмете не для того, чтобы показаться великолепным и блистательным, но чтобы похвастать своим признанием или, что я считаю тем же самым, завоеваниями гештальттерапии.

Скука также часто движет мной (см. непризнание ответственности за м о ю продукцию м о е й скуки!), когда я становлюсь неприятен людям или очерняю жизнь, или начинаю флирт и сексуальные игры.

Это потребует дополнительного обсуждения в другом контексте. Некий хвастун родом из этих мест. Американцы написали в статье об Изалене: «И все девушки согласны с тем, что никто не целует так, как Фритц Перлз».

Позже я обнаружил более конструктивный отрыв от скуки: садиться и писать. Без ощущения скуки я, возможно, не сидел бы здесь и не наносил бы предложения на бумагу.

Это выглядит как отказ от определенных исследований, сделанных мной в психиатрической больнице: что скука – есть следствие блокирования истинных интересов.

Буду ли я сейчас делать вывод, что самовосхваление есть истинный интерес, для которого я живу, что я раболепствую и работаю на службе образа великого Фрит–ца Перлза?

Я актуализирую не себя, но свое представление о себе? Это вдруг прозвучало так справедливо для меня и слишком «должно быть». Актуализация самоопределения – грех. Обращусь ли я в пуританина?

Итак, назад к «жертве» самоактуализации– и реальности самоактуализации.

Давайте доведем пример с пшеничными и ржаными зернами до абсурда.

Очевидно, что возможности орла будут актуализированы при полете в небе, нападении на более мелких животных в качестве пищи и строительстве гнезд. Очевидно, что возможности слона будут актуализированы в размере, силе и неуклюжести. Нет орла, желающего стать слоном, нет слона, желающего стать орлом. Они «принимают» себя, они принимают свою «самость». Нет, они даже не принимают себя, так как это может означать возможность неприятия. Они принимают себя как что–то само собой разумеющееся, это может подразумевать возможность другости. Они есть то, что они есть.

Как нелепо было бы, если бы они, как люди, имели фантазии, неудовлетворенности, самообман! Как нелепо было бы, если бы слон, устав бродить по земле, захотел летать, есть кроликов и откладывать яйца, и орел захотел бы иметь силу и толстую кожу на груди.

Оставим это человеку: пытаться быть тем, чем он не является, иметь идеалы, которые не могут быть достигнуты, стремиться к совершенству, чтобы спастись от критики, открывать дорогу к бесконечной умственной пытке.

Пропасть между некоей возможностью и ее актуализацией, с одной стороны, и извращением этой аутентичности, с другой, становится очевидной.

«Если бытизм» поднимает свою безобразную голову. Мы уничтожили «бы», не признали «бы», преследовали «бы», отрицали «бы» многие особенности и источники истинности; и добавили «бы», притворялись «бы», развивали «бы» роли, не поддерживаемые реальностью и приводящие к фальшивому поведению различной степени. Вместо цельности реальной личности мы имеем фрагментацию, конфликты, бесчувственное отчаяние бумажных людей.

Гомеостаз, тонкий механизм саморегуляции и самоконтроля организма, замещенный извне приложенным безумным контролем разрушения жизненной ценности человека и всего человеческого рода. Психосоматические симптомы, отчаяние, усталость и компульсивное поведение заменяют радость бытия.

Глубочайший раскол, давно укоренившийся в нашей культуре, как нечто само собой разумеющееся, представляет собой дихотомию души и тела; предрассудок, что есть такое разделение, связан с двумя различными видами материи – духовной и физической.

Нескончаемый ряд философов утверждает, что идея (дух, разум) порождает тело (например, Гегель), или материалистически, этот феномен или эпифеномен является результатом или супер структур ой физической материи (например, Маркс).

Ничего подобного. Мы являемся организмами, мы (т. е. некое мистическое Я) не имеем организма. Мы являемся здоровым единством, но мы можем абстрагировать множество сторон этой цельности. Абстрагировать, но не вычитать, не отделять. Мы можем абстрагировать в соответствии с нашим интересом поведение этого организма или его социальную функцию, или его физиологию, или анатомию, или то и это, но мы должны быть настороже и не принимать абстракцию за «часть» целого организма. Ранее я уже писал о взаимоотношении интереса и абстракции, аспектов и появления образов. Мы можем иметь смесь из абстракций, мы можем бесконечно приближать знание о человеке или вещи, но мы никогда не сможем иметь полного знания – вещи в себе (говоря языком Канта).

Я стал чрезмерно философствовать? В конце концов нам крайне необходима новая ориентация, новая перспектива. Потребность в ориентации есть функция организма. У нас есть глаза, уши и т. д., чтобы ориентироваться в мире, у нас есть проприоцептивные нервы, чтобы знать, что происходит под кожей.

Философствовать, значит переориентироваться в мире. Вера – есть философия, которая принимает без доказательств какую–то структуру.

Философствование – крайний пример наших интеллектуальных игр. Оно принадлежит, по существу, классу подготовительных игр.

Существуют, возможно, другие игры, но я вижу два вида, которые во многом определяют наши ориентацию и действия. Игры сравнения и подготовки.

Абстракции – это функции организма, но раз мы оторвали абстракции от их почвы, изолировали их, превратили в символы и факты, то они стали материалом для игр. Возьмите словесные головоломки или кроссворды как образцы того, как далеко мы можем перенести абстракции от их изначального контекста.

Величайшая книга об играх, которая мне известна, это – «Игра в бисер» Германа Гессе. Она много дала мне, чтобы видеть Баха, играющего звуками, образующего хитросплетения тем, доводящего до экстаза.

Я не могу согласиться с утверждением, что игра плоха, а серьезность похвальна. Скерцо Мастера несерьезны, даже если он искренен. Лисята и щенки играют. Но могут ли они научиться охотится и жить без таких игр? Я смущен.

Я хочу играть свою подготовительную игру.
Такому сверхчувствительному к несообразностям, как я,
Неаккуратному, как я, в привычках – мои комнаты и одежда–
Необходим порядок в мыслях,
Связывающих куски и кусочки в целое.
Гештальт и хаос борются.
Что тут еще понимать?
Давайте начнем с секса. Многие игры, в которые мужчина и женщина
И родители с детьми играют,
От нежного прикосновения до насилования и убийства
Многих тысяч видов и оттенков,
Извращенные или в нормальном состоянии, мучительные
И очаровательные игры.
Конец выходит предельно ясным:
Оргазм является финальным актом.
Нет больше контроля,
Устанавливается ритм.
Бездумная природа обрела свой путь:
Наслаждение без игр.
Капитуляция согласию.
Глубокое удаление от мира
И приближение к здоровому гештальту.
Две стадии вовлечены, так многое становится ясным.
Одна занимается любовью разными способами
И притесняет другую.

Одна является в блеске величия,
Возвышенная и возвышаемая,
Другая означает то, посредством чего,
Как говорит Дьюи,
Тождество силы, которая взрывает,
Как животное показывает окончательный выигрыш.
Окончательный выигрыш есть блаженное спокойствие.
«Ничто» Нирваны стоит, но недолго.
Гештальт закрывается, и удовлетворение ускользает
Через поры кожи и души.
Но жизнь продолжается. Другая потребность, другая игра
Появляются из изобильной пустоты.
Аппетит, задача, незаживающая рана,
Полностью отброшенные сексом в сторону,
Требуют внимания, кричат.
Проснись и действуй,
Ибо жизнь продолжается бесконечным потоком
Незавершенного Гештальта.
Жизнь продолжается, поэтому продолжается эта книга.
Несколько дней я ничего не писал.
Показал предыдущие страницы некоторым друзьям,
Ибо я был рад, что без пустоты
Я вдруг написал в ритме,
Чувствительно превосходя сухое описание,
Как будто овладевая новым стилем.
От упоминания музыки до пребывания в ритме,
Играющий словами
Образ, выражающий себя,
Общий гештальт проектируется на бумаге.
Я собирался писать о себе.
Я – мой работник.
Тайна твоей жизни неизвестна мне,
За исключением откровения.
Нет моста от человека к человеку.
Я угадываю, воображаю, вчувствываюсь,
Что бы это могло означать.
Ты чужой мне и чужим останешься.
За исключением некоторого сходства, где ты и я
В тождестве переходим один в другого.
Или, лучше, где ты касаешься меня,
И я касаюсь тебя,
Когда чуждость ощущается знакомой.
Большую часть времени мы играем в игры
И вращаемся вокруг да около, избегая
Прикосновений–столкновений.
Я играю еще аутентично ритмом слов,
Борясь с отступлениями от основной темы.
Которую я хочу обсудить.
Я также хочу научиться
Писать в стихах.
Но стихами, которые рифмуются,
Но ритмической мудростью.

Которая течет волнами
И вверх и вниз,
Которая течет, как вода,
Мягко журча.
Проза – только говорит, что хочет прийти
На ум и сердце.
Ни сухой науки.
Ни поэзии.
Гештальт выходит из земли.
Жизнь живет сама по себе.
Нет пластической смерти.
Но слова социальны, не так ли?
Так бормотанье переходит от жизни
К словам, которые играют в игры.
Только игра с самыми строгими правилами
Поддерживает меня и улучшает мастерство.
Нет побеждающим играм, высмеивающим поражение,
Которые являются слишком честными и близки к смерти!
Радость вновь открытых путей, узнавание новых способов,
Чтобы жить.
Изобретая то, чего не было раньше,

Или слов, не произносимых до сих пор. «Фритц, передохни. Ты сделал достаточно. Ты нашел свой Дзен, Дао и Истину.

Ты сделал это ясным и для других тоже – Непрекращающийся рост честной борьбы. Чего же ты хочешь? Разве недостаточно?'».

Нет жажды получить больше, но есть мирный отдых, Отдых, который не сидит, как замерзшие щенки. Отдых, который выходит наружу, Снаружи внутрь, очень ритмично. Маятник, похожий на время, Сердце, которое льется, сокращается и идет. Контакт, уход, мир и я В дополняющей гармонии. «Приди, проповедуй, что хочешь. Ты говоришь о себе, а не о мире. Ибо есть зеркала, где ты предполагаешь, Ты глядишь сквозь оконный свет и тьму, Ты видишь себя, ты не видишь нас. Проецируй себя, избавься от себя. Истощенное Я, обратись к себе. Стань проекцией, играй серьезно. Роли других – твои. Приди, возьми и стань лучше. Прими то, от чего отрекся. «Если ты ненавидишь что–то.

То это – ты сам, хоть это и тяжело осознавать. Ибо ты – это я и есть ты. Ты ненавидишь в себе то, что презираешь. Ты ненавидишь себя и думаешь, что это – я. Проекции – это самая проклятая вещь. Они совокупляются с тобой и ослепляют тебя. Выводят из себя, воздвигая преграды, чтобы Оправдать твои предрассудки. Вернись к себе. Посмотри открыто.

Посмотри, что существует реально, а не в твоих мыслях». Но что реально? Кто знает?

Сейчас я – воображала, который слишком в себе уверен! Проявились все симптомы тупика:

Смущение, паника, нытье, что
«Кто–то» не может решить, «что–то» не движется.
Я, обещая принести пользу, оправдываю себя.
Я хочу двигаться, но завяз в грязи,
Не могу вытащить ботинки, чтобы идти вперед.
Слишком многим нравится ритмический поток,
Чтобы позволить учителю двигаться вперед.
И разделить явления, которые
Неизвестны и нуждаются в освещении,
Чтобы уяснить то, что неизвестно.
Что мы знаем об играх?
Что им противопоставить?

Король Лир на сцене, у которого нет королевства,
Как только он покидает шекспировские подмостки,
Бумажный престол,
Возможно, он – напившиийся бездельник
Без копейки и дома.
Но, кроме того, король на сцене еще и одинок
Без королевства и дома.
Так что такое реальность? А что игра?
Спроси Пиранделло, спроси Жане.
Они знают смутную грань
Игры и правды.
Это может быть так, это может быть этак.
А может быть и то и другое.
Ибо игра имеет двойную цель:
Расти и любить случай.
Или: радость роста
Означает застой,
Который приходит из тождества и взрыва,
Направленного внутрь.
Клише, шаблоны, которые не меняются.
Они безопасны и спокойны, как смерть.
Так похожи во многом,
Что видел уже Фрейд.
Фрейд также увидел величайшую вещь:
Что мышление – это повторение, репетиция.
Но что мы репетируем?
Игру, действие? Какое представление?
Без репетиции мы рискуем.
Мы спонтанны,
Импульсивны,

Готовы действовать неосторожно По отношению к опасностям, Настоящим или воображаемым. Без репетирования. Я, мы выскакиваем, Не зная, жара или холод. К черту следствия! Как герой,

С шорами на глазах для выживания. Но мы – разные.

Боясь риска, мы должны убедиться, Что ничего не случится, что могло бы повредить Спокойствию с 9 до 4–х.

Страховой сумме, оплате чеков, привычным взаимоотношениям.

Мы оттренировали социальные роли Для обучения в колледже и получения степеней, Корректного поведения для достижения успеха. Итак, осторожно поднимаясь по лестнице успеха к вершине Мы играем самый большой ум на земле, Злоупотребляем силой для садистских целей, Накапливаем деньги, которые нам не нужны. Язва желудка возбуждает аппетит, Ухмылка заменяет смех.

Связи – лучше, чем дружба, которая направляет Нашу активность, тщетно пытаясь исправить Наши души в Воскресной церкви и Новогодними пожеланиями. Есть и другая сторона:

Хороший мальчик является злобным ребенком, Чья непорочность насильственна. Слабый мальчик стреляет из–за угла По полезным способностям вторгающегося паразита. Мечты юности становятся подобными ночному кошмару, Отравляющему существование. Что действительно мы делаем? Как страшна игра, являющаяся результатом Того, что дарило обещание? Я допускаю, что сперматозоид, Который выиграл забег у миллиона себе подобных, Не может быть выбран.

Яйцо может выбрать себе самку.
(механизмы не приложимы к жизни).
Жизнь осознает свои потребности,

Свои самоподдерживающие чувства.
Каждая клетка выбирает,
Ассимилирует питательные вещества из плазмы.
Она использует вещество, из которого можно сделать
Желчь, гормоны или мысли.
Она имеет мозг, она знает свою работу.
У нее есть социальная совесть.
Ее собственное выживание находится в гармонии
С целым организмом и служит ему.
Нет более эгоистичной, чем раковая клетка,
Которая отнимает то, что другим клеткам
Необходимо для их жизнедеятельности.
Криминал микрожизни.
Клетки знают гораздо больше,
Чем мы можем выдумать высокомудрыми расчетами.
Осознанность ощущения, что мы уже потеряли,
Еще жива, если мы позволим ей быть.
Яйцо таким образом может не принять
Наиболее жаждущего поклонника.
Женитьба осуществлена.
Одна клетка начинает делиться, профилировать.
Потенциальный человек, самоактуализирующийся
Как начинающий человек,
Получает поддержку – да, полную поддержку
Прямо в материнской утробе.
Пища, тепло, кислород,
Имеются строительные кирпичи.
Чтобы создавать замыслы, предопределенные генами.
Он плавает, слушает, пинается,
Отвоевывая жизненное пространство,
Чтобы мобилизовать свои мускулы.
Безболезненное рождение, колоссальное изменение.
Без крова, тепла, кислорода.
Это заставляет дышать сразу,
Так как жизнь – это дыхание.
Появляется первая потребность – поддерживать себя...
Ты хочешь жить, так дыши...
«Голубое дитя», так называется это состояние,
Которое копируется много позже. Ибо смерть
Наступит, если ты не рискнешь.
Испытать самоподдерживающее дыхание,
Кричи от боли, ибо крик есть дыхание,
Чтобы преодолеть свой тупик...
И пост продолжается. Больше
самоподдержки, самоподдержки,
Которая заменит помощь извне.
Поддержка извне отвергается...
Ты учишься ходить, тебя уже не носят,
Ты играешь звуками, потом слова
Соединяются, выражая тебя...
Ты набрасываешься на ящик с мороженым, если не кормлен,
Ты выбираешь друзей, если любовь отступает...

Ты зарабатываешь на хлеб, ты формируешь собственные идеи
И занимаешь свое место среди равных.
Сейчас ты вырос
Ответственным, чтобы существовать,
Не являясь обузой для других людей.
Тот неврастеник, кто требует
Поддержки извне.
Я называю невротиком любого,
Кто использует свои возможности.
Чтобы манипулировать другими,
Вместо того, чтобы совершенствовать себя.
Он контролирует, вызывает силу сумасшествия
И мобилизует родных и друзей
Там, где он не в состоянии
Использовать свои ресурсы.
Он поступает так потому, что не может выдержать
Такие напряжения и фрустрацию,
Которые сопровождают его рост.
И рисковать слишком рискованно.
Слишком страшно, если подумать.
Он думает, что остался без помощи.
Он обманывает тебя, он использует тебя,
Не принимая во внимание твои требования.
Манипулирование другими – это искусство,
Которое он рано осваивает.
Он играет несколько ролей, хорошо отобранных.
Чтобы доминировать над теми, кто верит ему.
Он формирует характер, который, вполне обоснованно,
Заставляет тебя верить в его исключительность,
Но где опытный глаз, хорошо натренированный на трюках,
Открывает только фальшь.
В какие игры играют наши больные?
Какие игры они предпочитают?
Наиболее часты игры зависимости:
«Я не могу жить без тебя, дорогой.
Ты такой великий, такой мудрый, такой хороший.
Ты решаешь мои проблемы ради вознаграждения,
или лучше, ради любви ко мне».
Игра «бедный я» известна
Как довольно эффективная,
Чтобы тронуть сердце, которое кажется отчужденным,
Жестоким и отвергнутым:
«Верни назад твои легко текущие слезы,
Моя восхитительно жульничающая милая,
Пока не побежала тушь и не испачкала твою
Фотогеничную красоту».
«Шантажирование» является другой игрой:
«Я ненавижу тебя, я убью себя.
Я буду оправдан, а ты потеряешь репутацию».
«Перевоплощение» – любимая игра,
В которую можно играть постоянно:
«Вы похожи на моего отца, док,

Вы умный и милый».
Что он сделал и не сделал!
Что он смог бы сделать и не смог бы!
Что я помню или забыл!
Почему я притесняю свою мать?
Я лежу на своей любимой кушетке
Годами, десятилетиями, столетиями
(Я буду жить так долго!),
Избегая соприкосновения и встречи с тобой.
И так мы оба играем безвредно
Символами, способностями и табу.
Я действительно начинаю наслаждаться собой
Особенно, когда пишу эту виньетку,
Возвращаясь назад к психоанализу.
Кроме того, Фрейд,
Я отдал тебе семь лучших лет жизни.

Я становлюсь беспокойным, чувствую возбуждение, когда пишу стихами. Особенно последнее стихотворение дает ощущение как в климаксе.

Есть очень много ролей и игр, которые можно описать. Энерет Шостром в книге «Человек–манипулятор» и Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» описали обширные исследования этого предмета.

Как всякий молодой человек в Германии, конечно, я немного писал в стихах. С 1934 года, когда я начинал говорить по–английски, я крайне редко соприкасаюсь с поэзией. Сейчас очень приятно играть режимом и находить слова, которые подходят по размеру, или чувствовать их неуклюжесть, и, надеюсь, для вас тоже...

Не толкай реку, она течет сама.

Сейчас я устал. Давайте соберемся вместе вскоре и поговорим о тупике...

Русские называют это слабым местом. Они говорят, что в неврозе существует ядро, которое не может быть вылечено. Тем не менее, энергия вокруг этого ядра может быть реорганизована и направлена на социально полезную работу.

Американская психиатрия не имеет четко обозначенного и общепринятого слабого места, несмотря на тот факт, что все длительно текущие терапии, проводимые сотнями различных школ, редко достигают полного излечивания неврозов.

В основном пациенту становится лучше и лучше и лучше, но в принципе он сохраняет свой «статус–кво». Возможно, что неврозы есть социальный симптом больного общества. Это может быть так, ибо для большинства терапевтов проведение лечения является симптомом, а не профессией: они экстернализируют свои трудности и работают над ними у других людей, а не в себе.

Действительно, большинство из нас увидят соломинку в глазах других людей скорее, чем бревно в своих собственных. «Если имеешь мух в глазах своих, ты не увидишь мух в глазах своих». Возможно, что неврозы ошибочно рассматривают как медицинскую проблему; ошибка в том, что невроз рассматривается как заболевание, в то время как состояние, не являющееся заболеванием, часто оказывается неврозом. Игра в болезнь является одним из многих путей ненадежного манипулирования миром, оно часто формируется как «бегство в болезнь», и пропасть между симулированием и неврозом, в действительности, крайне узка. Как военный психиатр, я имел прекраснейшую возможность изучить это, особенно, когда отсутствие доверия требовало внешней поддержки для получения пенсии.

Я считаю, что невроз является симптомом неполного созревания личности. Это могло бы означать смещение взгляда с медицинской точки зрения на воспитательную и означало бы переориентировку в науках о поведении.

Стремление Лоуренса Куби создать новую дисциплину, не медицинскую, не психологическую, но интегрирующую существенные направления медицины, психологии, философии и образования, имеет верную направленность.

Если бы я был «Священной Коровой» и люди слушали бы меня, я безусловно защищал бы такую дисциплину – настолько, насколько я распространял бы гештальт–группы, как эффективное средство формирования реальных людей.

По своему опыту с семинарами, я убежден, что в подобных местах при адекватном руководстве участники могут в течение нескольких месяцев обнаружить свои возможности для актуализации себя как ответственных, постоянно растущих людей, и преодолеть тупик, который блокирует все шансы для этого.

Тупик будет проявлять себя различными способами, но в каждом случае будет основываться на фантастическом извращении объективной реальности. Невротик не способен видеть очевидное. Он утратил чувства. Здоровый человек доверяет своим ощущениям больше, чем своим предрассудкам.

В «Новом платье короля» Андерсена все загипнотизированы, и только ребенок не имеет иллюзий. Для него король настолько голый, насколько он таковым является.

В грозной тишине нахмурились взрослые: «Ты не должен быть таким дерзким, Одежда короля прекрасна. Ты глуп, раз не можешь видеть это». Ребенок ошеломлен, мир опрокинулся. «Как могу я верить своим чувствам? Они полюбили бы меня, если бы я мог не видеть! Их любовь нужна мне больше, чем правда. Это трудно проглотить.

Но я получил урок приспособления». Это может произойти иначе (Кто знает законы сказок?) Если бы я позволил ребенку кричать: «Король, король – голый!» И без суровости и упрека Не подавил бы протест ребенка, Он мог бы разоблачить их как дураков, Которые допускают обман. «О, как тебе не стыдно, мой упавший король, Самообманывающийся, обманутый обманщик!!!» Я обнаружил, что ритм подъема и спада недостаточен. Здесь должно быть некоторое тематическое движение, музыкально связующие строчки. Сейчас и теперь я уже чувствую, как это происходит. Стих должен быть как песня, Свободно плавающая в долине, Вибрирующая как китайский гонг.

Следующая строка никак не хочет появляться. Я мараю бумагу. Я не хочу тратить время, чтобы повторить и подгонять слова друг к другу. Я не хочу застревать на овладении формой, вытесняя содержание. Я не хочу создавать тупик, допуская честолюбие. Ни стресс, ни напряжение не станут препятствием, Когда я поглощен писанием. И если появится критик С ухмылкой и намерением сдержать меня, Я отвернусь и взгрею его, И скажу ему, что я намерен Показать, что я тоже очень хорошо Могу облапошивать. Фритц (вызывающе): «Так вот! Я себе противоречу,

Играя в какие–то ритмически приспособленные игры».
Осознанность является конечным этапом,
Она универсальна.
Пока мы осознаем только две вещи
И обе в отдельности.
«Космос», который охватывает «где»,
И «время», которое отвечает «когда».
Минковский – Эйнштейн сделали их едиными
Как процесс, всегда имеющий некоторую
Протяженность и длительность.
Добавляя осознанность сейчас,
Мы получаем третье измерение
Определяемого предмета и провозглашаем:
«Принимай новую протяженность:
Процесс «само»–осознания (самоотрешения)
Не так как уголь, отражающий свет,
Но как переливчатый янтарь, который освещает
Собственным самоподдерживающим сиянием,
Которое рождается и умирает в превращениях.
Таким образом, вещество, увиденное моими глазами,
Получает богоподобное дополнительное значение.
И ты и я, и я и ты – Не просто мертвая материя;

Взаимодействуя, мы существуем,
Поистине в природе Будды.
Триединый Бог – окончательный этап.
Он является созидательной силой Всей вселенской
материи (первопричина) мира.
Он простирается в вечности,
Он расширяется и является бесконечным.
Он всеведущ и, таким образом, осознает
Все, что дано знать.
Итак, материя бесконечна, также– Космос всех космосов.
И время называлось бы вечностью,
Если бы мы не резали его на части
Часами, ограниченными ломтями времени.
Чтобы изменить его длительность.
Потом Беркли–Уатхед предположили,
Что материя имеет осознанность,
Мы наверняка знаем, что это – правда,
И даже начинаем доказывать это.
Мы можем обучить любую крысу
Ориентироваться в лабиринте.
Она сможет теперь показать крысенку
Учение, которое окажется полезным для грызуна– факт,
Который просто поразит
Молодых студентов, изучающих поведение.
Скармливание ее вынутого мозга
Любой последующей крысе
Передаст ей это знание.
Ей не нужно будет проходить через все этапы
Проб и ошибок.
Обучение является такой скукой
(Это всегда награды и страх).
Дерево будет расти
И простирать свои корни
К сочному удобрению.
Выкопай эту соблазнительную пищу
И спрячь в другое место.
Тогда направление его корней изменится.
Коррекция направления!
Мы не можем объяснить это, назвав «механикой».
Тропизм, чувствительный к
Живому осознанию Нужд растений,
Кажется более соответствующим названием.
Итак, мы унаследовали много навыков
От предков, которых мы не можем установить.
И материя–мозг, как единство,
Действительно принадлежит организму.
Молекула будет, вероятно, иметь
Крошечную, крошечную часть
Биллиона биллионов.
Осознание такое, каким оно является,
Невозможно измерить.
Млекопитающее имеет специальное место,

В котором размещается осознанность:
Мозг, где нервы многих видов
Переносят осознание.
Осознание – это опыт.
Опыт – это осознание.
Без осознания все – ничто.
Нет возможности взаимодействия
Чего–то с чем–то
И чувственные ощущения не имеют места,
Как это требует их содержание.
Субъект и объект
Не могут соединиться воедино.
Осознание является субъективным,
«Что этость» является объективной.
И все средства в мире:
Будь то знак, звук, мысли и прикосновение–
Базируются на общем основании,
Которое, называя, я провозглашаю:
Средство всех средств – является не чем иным,
Как осознание,
Которое дифференцирует
Как глаза и как уши,
Как кинестезию и как прикосновение,
И обоняние – зловоние–обонятно.
Вездесущность Бога
Является отражением осознания.
Опыт – это феномен,
Появляющийся всегда в сейчас,
Являясь законом для меня.
Настоящее, которое представляет сиюминутность
(Игра слов: Определенность,
Которая образует Реальность).
Реальность есть не что иное, как совокупность осознания
того,
Насколько ты испытываешь здесь и сейчас.
Ограниченность науки, таким образом, проявляется,
Как единство феномена
И открытия.
Неразлагаемый далее феномен всего
Осознания, который когда–то был назван,
И мы до сих пор называем Гештальт.
Философствование – это обуза,
И не пробуй отрицать это.
Если бы ты смог прорваться через весь этот хлам,
Который в предыдущем абзаце,
Священнодействуя, я представил,
Ты заслужил бы ясность,
Которая отсутствует и не годится

Там, где все расползается по швам и незаконченная концепция

Нуждается в ремонте. Поскольку я уклонился, то, как и ты, Имею незаконченную перспективу. Только смутно надеюсь, что смогу Создать центр обзора,

Который будет последовательно охватывать Сферы и вещи, дисциплины, Разум, тело, медицину, И, продолжаю, философию, Которая многообещающе будет окружать Людей. И все.

Уже с момента своего становления Теория.

Ничего, кроме как осознание. Доказала свою эффективность. Я не мог сказать «весь ад вырвался на свободу», Когда публиковал эту концепцию В 1922 году.

Но больше и много групп сформировалось С множеством смешных названий: Т–группы и группы встреч, И–группы сенсорного осознания. Микролаборатории и другие названия Для тренировки в Тра–ла–ри–та–та, чувствительности.

(Т – звучит как мотор – Музыка, по–видимому, задавит Серьезное обсуждение).

Они не лживы и имеют добрые намерения, Не всегда это подражатели, но часто ориентируются На отдельные куски теории. Невозможно взгреть их.

За использование частей, не имеющих отношения К созреванию и становлению личности, Пропускающих некоторые важные шаги, Чтобы достичь терапевтической цели: Центра сущности личности. Без центра вы теряете надежду Даже оставаться реальным. Пустой человек нашего времени.

Пластиковый робот, живущий труп,
Он выдумает тысячи путей
Для осуществления саморазрушения.
Без центра мы потеряны,
Мы колеблемся, не имея своего взгляда.
Да – расслабленной несбалансированной любезности.
Да – застывшести и ригидности,
И клише и обман
Характеризуют современного человека
В 1960 году.
У моего центра он мертв,
У него кататонический ступор.
Он нуждается в возбуждении и артефактах;
Не имеет значения, в каком слое
Высшего или низшего общества
Он проводит свое существование.
Рыбаку нужен спирт,
Хиппи – марихуана,
Чтобы открыть их и забыть,
Что при наличии здорового центра
Существует достаточно сильное возбуждение,
Чтобы быть живым
(быть живым)
И созидаюшим
(и созидающим)
И реальным
(и реальным),
И в соприкосновении
(и в соприкосновении)
Со всем
И полностью осознавать.

Последние два абзаца были мелодией. Река остановила течение. Я даже вынужден был вернуться и «поработать» над ними осторожно; хотя, в конце концов, я извлек немного удовольствия их этих двух примеров материи–осознания. Отмежевываюсь от бихевиористов. Я тоже бихевиорист, но в другом смысле.

Я больше верю в переучивание, чем в научение, в обучение путем узнавания, а не путем построения и тренировки.

Всю мою жизнь я ненавидел муштру, сверхдисциплину и обучение посредством зубрежки. Я всегда доверял («Ах!») опыту, потрясению от обнаруженного.

Даже сейчас, в прозе, река не течет. Я сижу за своим письменным столом и вместо спонтанного и произвольного течения предложений повторяю их, они кружатся вокруг: «Что сказать?», «Как сказать?». Другими словами, я снова в тупике: я не знаю, кому пишу, я потерял контакт; слишком много идей, строительных блоков, пришло, толпясь, все нуждаются в завершении структуры, в подходе, который я представляю.

У меня есть ряд незаконченных рукописей. Каждый раз, когда я был поставлен в тупик несообразностью, пропастью, которая появлялась в моей теории, я оставлял попытку писать книги.

Но сейчас я верю, что она настолько закончена, насколько я вообще могу это сделать. Я полагаю, что она является жизнеспособной теорией, соответствующей нашему времени.

Я вижу во Фрейде Эдисона в психиатрии, сменившего описательный подход на динамический и причинный, а также Прометея и Люцифера, носителей огня.

Во времена Фрейда, боги, как манипуляторы мира, вложили свою магическую власть в силы природы: теплоту, гравитацию, электричество. Сам Фрейд был увлечен этим переходом: Эрос, сила любви, и Танатос, сила опрокидывающего разрушения. Интерес к физическому аспекту мира начал вытеснять религиозный только тогда, когда в философии материалистическая диалектика Маркса заменила идеалистическую диалектику Гегеля.

В наше время происходит нечто значительное, сравнимое и сходное с объединением богов Моисеем, пришедшее из электроники. Атом, строительный камень в химии, стал убежищем всей энергии. Концепция причинности «почему?», терпит крах и представляет возможность исследованию процесса и структуры «как».

Научный интерес смещается от истории предмета к его поведению, или, в нашем случае, к «процессу и структуре человеческого поведения». Не открывая Фрейда, чьи философия и методология устарели и должны быть развенчаны как ошибочные, как исторически ориентированное тупиковое направление мышления. Даже если тысячи аналитиков будут отстаивать его все громче и громче, это не сделает тупиковое направление верным.

Понимая природу процессов организма и его зависимость от законов динамики Гештальта, я сделал следующий после Фрейда шаг в истории психиатрии, и этот шаг оказался эффективным.

Каким будет третий шаг, мы не можем сказать, но у меня есть некоторые праздные размышления об этом. Позвольте мне поделиться своими фантазиями с Вами. Все теории и гипотезы являются фантазиями, моделями того, как функционирует мир. Когда они подтверждаются и становятся приложимыми к физической реальности, они сами принимают реальный характер. Таким образом, «бессознательное» и «либидо» настолько же реальны для фрейдистов, насколько для бихевиористов реальны «рефлекторная дуга» я «стимул – ответ». Эти термины стали предметами веры. Подвергать сомнению их реальность означает богохульствовать. То же приложимо к моей позиции в отношении термина «гештальт». Сейчас моя фантазия о третьем шаге идет в направлении усы–хания головы и промывания мозгов. Это шокирует, не так ли? Мы использовали уравнение: промывание мозгов равно пропаганде внушения идей, поэтому кажется, что это сильно расходится с моими идеями об аутентичности (подлинности) и спонтанности. Но подождите минутку, переведите дух. Промывание – есть очищение мозга от всякой умственной дряни, которую мы носим с собой. Для пропагандиста – это только чистое протирание грифельной доски, чтобы написать на ней другие убеждения. Это значит вытеснение дьявола для освобождения места Вельзевулу. Это не только фрейдовы, но и мои заявления.

С другой стороны, Фрейд сделал первый шаг, обнаружив, что пациент утратил связь с реальностью. Потерял непосредственность беспристрастного отношения к действительности. Предположив, что нечто промежуточное нарушило связи с миром, он назвал этот повреждающий агент «комплексом». Например, человек не может спать со своей женой, потому что ему мешают подсознательные фантазии о своей матери.

Фрейд мечтал о промывании мозгов путем осознания Эдипова комплекса и «анализа» его, что для него в основном означало перевод в сознание «забытых воспоминаний», относящихся к фиксации пациента.

Просто невероятно, что подозрительный Фрейд доверял переменчивым воспоминаниям. Из собственного опыта я знаю, что все эти «травмы», порождающие невроз, оборачиваются измышлениями

для данного случая, оправдывающими экзистенциальную позицию пациентов. То, что Фрейд назвал комплексом, я называю сильным патологическим гештальтом.

Во всех ситуациях, где некто теряет связь с миром, существует некая земля типа «не–человек», населенная мощными силами, сохраняющими разделенность самости и другости. Обе стороны, и самость и другость, связаны только с промежуточным звеном, а не друг с другом.

Созидательного столкновения не происходит. Если вы носите маску, вы соприкасаетесь с ее обратной стороной. Любой человек, пытающийся дотронуться до вас глазами или руками, будет контактировать только с маской. Коммуникация, основа человеческих взаимоотношений, невозможна.

Это промежуточное звено плотно заселено предрассудками, комплексами, ожиданием катастроф, механической активностью, самоусовершенствованием, конвульсиями и мыслями, мыслями, тарабарщиной, тарабарщиной, тарабарщиной, мыслями, словами, словами, словами, 24 часа в сутки.

Вы все еще против промывания мозгов?

Я доведен до отчаяния этой рукописью. Я понимаю, глядя на почти законченное сотканное полотно, что оно уже не способно охватить картину целиком, весь геш–тальт. Объяснения не облегчают понимания. Я не могу передать это вам, вы можете взять то, что я предлагаю, но знаю ли я ваши аппетиты?

Когда я мог писать в стихах, я знал, что вы будете наслаждаться плаванием по течению; знал, что буду передавать что–то: настроение, едкое замечание, даже, в какой–то мере, танец слов.

Я все еще озадачен и полон решимости преодолеть этот тупик. Я слишком легко склоняюсь к тому, чтобы все бросить и уйти. Но заставить себя сделать что–то против собственного желания – это то же самое, что не работать вовсе. Итак, подвешенный между Сциллой страха, избегания, бегства и Харибдой поденной работы, напряжения усилия, что я сделаю?

Я не был бы феноменалистом, если бы мог не видеть очевидное, а именно: пути погружения в болото. Я не был бы гештальтистом, если бы мог противостоять этому погружению в болото с уверенностью, что некий образ возникнет из хаоса фона.

О чудо! Появляется тема. Самоконтроль организма против контроля диктата, аутентичный контроль против авторитарного. Динамика формирования гештальта против наслоения сфабрикованных норм. Господство жизни против хлыста моральных предрассудков, согласованный мощный поток вовлеченности организма против тормоза «если бытизма». Я возвращаюсь к расколу в человеке: животное против социального, спонтанное против нарочитого.

Как самоконтроль встроен в организм; какой вид саморегуляции подходит для организма с его многими миллионами клеток для создания гармоничности? Вплоть до века механики дихотомия организма была безупречной. Человек был расщеплен на тело и душу. Душа имела отдельное существование, часто бессмертное, причем часто проникала в другие тела и управляла ими через второе рождение. В биологическом отношении то, что мы называем жизнью, является специфической функцией любого организма: и в том, что мы классифицируем любой объект без этой функции, как мертвый, как вещь, обнаруживаются некоторые теоретические уловки. Итак, дихотомия не ликвидирована, но переместилась во что–то другое, крайне ложное среди ученых, и приписала людям то же самое – дихотомию разума и тела Функции тела объясняются рядом протиаоречивых теорий: от теории функционирования организма по типу попадания монеты в щель автомата как механической рефлекторной дуги (часть системы стимул – рефлекс) до теории множества биохимических реакций, до теории ряда мистических элементов, которые обеспечивают регуляцию, поддержку и целостность жизни. Абсолютность теории «стимул – реакция» была развенчана Куртом Гольдштейном. Химический аспект является одной из возможных абстракций, крайне интересной и важной, но совсем не способной объяснить теорию инстинкта.

Что–то ошибочно в теории инстинкта, иначе бы мы не имели множество авторов, различающих разное количество и важность «инстинктов».

Я снова соскользнул с темы. Вместо того, чтобы записывать свои мысли и опыт, я веду себя так, будто хочу написать совсем другую книгу, где буду разбирать, переформулировать и прояснять этот вопрос. Фактически, я уже писал об инстинкте в 1942 году. Настоящее сомнение пришло от колебания относительно того, могу я или нет требовать приоритета для моей теории «не–ин–стинкта», как будто это вообще достойно рассмотрения.

Я назвал книгу, которую я написал в 1942 году, «Эго, голод и агрессия» (действительно, топорное название). В то время я хотел научиться печатать на машинке. После нескольких дней тренировки

мне надоело. Поэтому я решил, подобно этой настоящей книге, писать все, что хочу писать. Почти за два месяца вся книга была закончена, и без существенной редакции вскоре опубликована в Дурбане (Южная Африка). Я приехал в Южную Африку в 1934 году. Приход к власти Гитлера и мой отлет в Голландию в 1933 году прервали мои занятия психоанализом. Моим аналитиком в то время был Вильгельм Райх, а руководителями Отто Феничел и Карен Хорни. От Феничела я получил сомнение, от Райха – бесстыдство, от Хорни – человеческое увлечение терминологией. В Амстердаме (Голландия) я некоторое время работал под руководством Карла Ланданнера, другого эмигранта, который был психоаналитиком моей жены во Франкфурте (Германия). Он был человеком удивительной теплоты, которая делала его одним из лучших популяризаторов теории Фрейда. По крайней мере, он не делал того, что я видел у Феничела и других: интеллектуальное жонглирование «латентной негативной контртрансформацией», «инфантильно–либидинозной сублимацией» и др. – трюк, который обычно ошеломлял меня и который я никогда не мог повторить. Неудивительно, что Феничел часто терял со мной терпение.

Трудно представить ту огромную разницу в судьбе, которая существовала между нашей жизнью в Амстердаме и годом позже, в Иоганнесбурге (Южная Африка).

В апреле 1933 года я пересек германо–датскую границу со ста марками (25 долларов), спрятанными в зажигалке. В Амстердаме я жил вместе с целым рядом эмигрантов в доме, предоставленном еврейской общиной.

Мы жили довольно тесно. Атмосфера, конечно, была подавленной. Многие оставили в Германии близких родственников. Хотя депортация еще не была в полном разгаре, мы ощущали сильную опасность. Как большинство эмигрантов, покинувших Германию так рано, мы были чувствительны к приготовлениям к войне и созданию концентрационных лагерей.

Хотя Лора и наш первый ребенок нашли прибежище у ее родителей, я не был уверен, что они находились в безопасности, поскольку я был занесен в нацистский черный список. Они приехали в Голландию несколькими месяцами позже. Мы подыскали маленькую мансарду, где жили следующие несколько месяцев в крайней нужде. В то время я пытался сделать все возможное для нашей жизни на милостыню с двумя людьми, память о которых я сохранил до сих пор.

Один был актером, истинной бездарностью. Ничего выдающегося в нем не было, кроме действительного умения. Он мог выдавать целые трели, выдувая воздух через задний проход. Я удивлялся его способности и попросил однажды повторить представление. Потом он признался, что должен был приготовиться заранее, наевшись стручков фасоли и капусты.

Другой была молодая замужняя женщина, довольно странная и истеричная. Я был одним из двух ее любовников на время. Я бы не упомянул ее, если бы этот период моей жизни не был временем, когда я действительно стал суеверным и поверил в нечто сверхъестественное – в силу «ми–но–га–мы».

Моей миногамой была японская бронза около десяти дюймов длиной, что–то среднее между ящерицей и драконом. Она была дана мне знаменитым кинодиректором в знак признательности и уважения с уверением, что она является символом, приносящим удачу.

Я был скептиком. Она не принесла удачу ему. Она не принесет и мне. Вскоре я должен был покинуть Германию. Жизнь в Голландии была трудна, особенно после приезда моей семьи: мы жили в ледяной квартире, где температура воздуха была ниже нуля. У нас не было разрешения на работу. Ценная мебель, которую нам в конце концов удалось вывезти, прибыла на открытой машине и сильно пострадала от дождя. Деньги, вырученные за мебель и мою библиотеку, не могли оставаться долго. У Лоры был выкидыш и последующая депрессия. К тому же молодая женщина, которую я упомянул выше, начала причинять мне беспокойство.

Тогда я решил испытать богов. Я убежден, что ми–ногама была носительницей несчастья. Я отдал ее той, что чинила мне беспокойства, и, случайно или нет, богатый муж выгнал ее, плюс ко всему, она имела много других неурядиц.

В то же время наше положение полностью изменилось. Это произошло так, как будто заклятие было снято.

Эрнст Джонс, друг и биограф Фрейда, проделал огромную работу для преследуемых психоаналитиков евреев. У него был запрос на обучившихся аналитиков в Иоганнесбурге (Южная Африка). Я получил эту должность. Я не просил никаких гарантий. Я не только хотел подальше убраться от отчаянной ситуации

в Амстердаме, но предвидел и более печальное будущее. Я сказал друзьям: «Идет величайшая война всех времен. Вы едва ли сможете удалиться на достаточное расстояние от Европы».

В то время они посчитали меня сумасшедшим, но позже хвалили за мое предвидение.

Другое препятствие – 200 фунтов стерлингов гарантии для эмиграции быстро и сверхъестественно исчезли. Вскоре мы получили ссуду, которая покрыла как эти расходы, так и стоимость путешествия.

Последним препятствием был языковой барьер. Кроме латинского, греческого и французского, я учил в школе немного английский. Я любил французский и достаточно владел им, но я никогда не брался за английский. Сейчас я должен был выучить его, и быстро. Я использовал четырехстороннюю атаку: во время трехнедельного путешествия на корабле я читал любые легкие и волнующие рассказы, которые мог достать, такие, как детективы. Я читал, не входя в детали, угадывая из контекста происходящее. Я также учил грамматику и словарь по методу самообучения. Я также преодолел мою застенчивость и вовлек экипаж и пассажиров в беседы. Позднее я ходил в кино и просматривал одну и ту же картину несколько раз. Я никогда не утрачу свой немецкий акцент, но никогда и не стремился брать уроки английского произношения. Позже, в Америке, я часто был в замешательстве от различия английского и американского произношения. Как они провозгласили в парижских магазинах: английское произношение, американское понимание.

Нас встретили очень гостеприимно. Я открыл практику и основал Южно–Африканский институт психоанализа. В течение года мы построили себе первый дом в современном стиле в шикарном районе, с теннисным кортом, бассейном, няней (у нас был следующий ребенок), управляющим и двумя слугами–аборигенами.

В течение следующих лет я мог предаваться своим хобби: теннис и пинг–понг. Я получил права летчика. Мои друзья наслаждались полетами со мной, хотя Лора никогда не доверяла мне. Моим величайшим удовольствием было остаться одному в самолете, включить мотор и планировать вниз в величественной тишине и одиночестве.

У нас также был большой каток. Как я любил танцевать на льду! Широкие скользящие движения, грацию и баланс нельзя сравнить ни с чем. Я даже выиграл медаль на соревнованиях.

Экскурсии на океан, плавание в теплых водах Индийского океана, наблюдение изобилия диких животных, от–снятие фильмов на самом современном уровне, направляющие игры (я учился у Макса Рейнхарда), получение первого места среди любителей, посещение знахарей, некоторые открытия, обучение игре на скрипке, составление ценной коллекции марок, несколько теплых и продолжительных дружеских отношений.

Какое отличие от нашей предыдущей жизни! Я всегда имел достаточно денег и всегда был занят, но никогда это не было так. Это была вспышка активности, деятельности и траты денег. Лора обычно называла меня смесью пророка и бездельника. В то время, конечно, была опасность потери обоих.

Я был скован ригидностью психоаналитических табу: точно 50–минутный сеанс, отсутствие физического взгляда и социального контакта, отсутствие личной вовлеченности (контр–трансформация).

Я был скован всей суетностью города, респектабельного горожанина: семья, дом, слуги, заколачивание больших денег, чем это мне необходимо. Я был скован дихотомией работы и игры: неделя с понедельника до пятницы противостояла уик–энду. Я едва выпутался благодаря моему духу и бунтарству от превращения в вычислительный труп, какими становились большинство мне известных ортодоксальных психоаналитиков.

Первый перелом произошел в 1936 году, в год великих ожиданий и великих разочарований. Я был приглашен сделать доклад в Чехословакии на Международном конгрессе психоаналитиков. Я хотел поразить всех своим полетом и своим докладом, противостоящим Фрейду.

Я собирался лететь сам, 4000 миль через Африку на собственном самолете,– первый летающий аналитик. Я нашел подержанный самолет, который мог делать 100 миль в час. Цена его была 200 фунтов, но кто–то перехватил и запросил большую цену. Итак, эта затея провалилась, и я вынужден был сесть на корабль.

Представленный мной доклад на тему «Орального сопротивления» все еще был написан в терминологии Фрейда. Доклад встретил глубокое неодобрение. Вердикт «Все существующее орально» лишил меня слов.

Я хотел сделать вклад в психоаналитическую теорию, но еще не понимал в то время, насколько революционным был этот доклад и как он должен был потрясти и даже сделать необоснованными некоторые фундаментальные положения теории Мастера.

Многие друзья критиковали меня за мои споры с Фрейдом: «Тебе есть что сказать, твоя позиция надежно основана на реальности. Но зачем эта продолжительная агрессия против Фрейда? Оставь его в покое и просто делай свое дело».

Я не мог так. Фрейд, его теория, его влияние были слишком важны для меня. Мое восхищение, мое недоумение и мстительность были крайне велики. Я был глубоко тронут его страданием и мужеством. Я глубоко благоговею перед тем, как много он достиг практически в одиночестве, при наличии неадекватных инструментов ассоциативной психологии и механически ориентированной философии. Я глубоко благодарен ему за то, что так много достиг сам через борьбу с ним.

Иногда наталкиваешься на утверждение, которое шоком узнавания озаряет темноту неведения, как алмазной вспышкой. У меня был подобный «пик», когда я был подростком. Шиллер, недооцененный друг и современник Гете, писал: «До тех пор, пока философия не будет управлять миром, он будет регулироваться голодом и любовью».

Фрейд писал позже о том же: «Мы живем благодаря силам внутри нас». Но потом он совершил непростительную ошибку, чтобы спасти свою систему, ориентированную на либидо. Для него рот новорожденного имеет энергию, которая еще не дифференцирована по качеству либидо, и его функция заключается в приеме пищи. Практически, он пропустил вторую функцию и занял позицию, противоположную Марксу.

Маркс сделал главным человеческим побуждением пищу, Фрейд выдвинул на передний план либидо. Вопрос не стоит, как выбор: или – или; важны обе стороны. Для выживания индивидуума питание является важнейшей функцией, для выживания вида аналогичную функцию несет секс. Разве не искусственно предпочесть одно другому? Может ли вид выжить, если индивидуум не будет питаться, может ли индивидуум существовать без сексуальных взаимоотношений его родителей?

Все это так очевидно. Мне довольно обременительно упоминать обо всем этом. Я бы не говорил об этом, если бы не то значение, которое питает как марксову, так и фрейдову философию.

Вильгельм Райх пытался соединить их. Он сделал ошибку, пытаясь заставить два мировоззрения взаимодействовать друг с другом на высоком абстрактном, а не кишечном уровне. Результат оказался плачевным и заслуживает поношения. Коммунисты отвергли его, потому что он был коммунистом. Вместо того, чтобы сидеть на одном широком стуле, он оказался между двумя стульями. Райх начал устанавливать связи между двумя системами до того, как наладил их между собственным стремлением к пище и сексу. Он был, так сказать, наказан за грубое попирание некоторых фундаментальных законов общей семантики – как оправдывал его.

Собака, победившая в драке – Удачник: Прекрати говорить о Райхе. Следуй своим намерениям и вернись к теме «Оральные сопротивления».

Собака, проигравшая в драке – Неудачник: Замолчи! Сколько раз я тебе говорил – это моя книга, мои признания, мои размышления, моя потребность выяснить то, что неясно для меня.

Удачник: Смотри! Твои читатели представляют тебя как дряхлого, болтливого, праздношатающегося.

Неудачник: Итак, мы снова вернулись к теме актуализации себя или своего образа. Если читатель захочет заглянуть мне через плечо, я приветствую и даже приглашаю его подглядывать. Что же дальше? Меня снова подгоняют писать мои воспоминания.

Удачник: Фритц, ты обороняешься.

Неудачник А ты слишком много тратишь моего времени и времени читателя. Поэтому сиди спокойно и жди благоприятного момента. И позволь мне продолжить твое ожидание. Позволь мне быть тем, что я есть и прекрати свое хроническое ворчание.

Удачник: Хорошо, но я вернусь вновь, когда ты, по меньшей мере, будешь рассчитывать на меня и тебе понадобится управление из твоего мозга: «Компьютер, пожалуйста, поправь меня!».

Сейчас я не хочу думать, Я хочу быть увлеченным. Память, в которой я вижу Пышную фигуру строительства. Я вернусь к сексу и пище, Чтобы обогатить твои знания. Прямо сейчас ощущаю наплывающую Печаль, как учитель.

Чтобы понять лучше мою оценку Райха, мы должны вернуться к аналитику, который у меня был до него, венгру по имени Харник. Я надеюсь, что смогу в какой–то мере описать состояние глупости и морального малодушия, до которого довело меня его так называемое лечение. Возможно, это был дидактический анализ для подготовки меня к статусу официально признанного аналитика. Но это уже никогда не выяснится. Все, что тогда было установлено: «Терапевт должен быть свободен от комплексов, тревоги и вины». Позже я слышал, что он умер в психиатрической больнице. Насколько помог здесь психоанализ, я не знаю.

Он верил в пассивный психоанализ. Этот противоречивый термин означал, что я ходил 18 месяцев пять раз в неделю, чтобы лежать на кушетке без всякого анализа.

В Германии во время приветствия каждый жал руку; он не жал мою руку ни при встрече, ни при расставании. За пять минут перед концом сеанса он дотягивался ногами до пола, чтобы показать, что отпущенное мне время истекает.

Самое большее, что он говорил мне – одно предложение в неделю. Одно из его утверждений было, что я обратился к нему, чтобы стать дамским угодником. Так началось лечение. Я заполнял пустоту моей жизни на кушетке амурными историями, чтобы завершить образ Казановы, который он уже составил обо мне. Чтобы быть на высоте, я должен был вовлекаться все сильнее во все большее число, главным образом, выдуманных приключений. Через год, или около того, я хотел уйти от него. Но оказался трусом, чтобы просто уйти. После неудачи с анализом у Клары Хаппель разве оставались у меня шансы когда–нибудь стать аналитиком.

В это время Лора настаивала на женитьбе. Я знал, что не принадлежу к типу способных стать мужьями. Я не сходил с ума от любви к ней, но у нас было много общих интересов, и мы часто хорошо проводили время. Когда я заговорил с Харником об этом, он ответил типичной психоаналитической уловкой: «Вам не разрешается принимать важные решения во время лечения. Если Вы женитесь, я прерву анализ». Будучи слишком трусливым, чтобы прекратить кушеточную жизнь по собственной инициативе, я переложил ответственность на него и променял психоанализ на женитьбу.

Но я не был готов отказаться от психоанализа. Всегда преследуемый навязчивой идеей о собственной глупости и беспокойстве, я был намерен разрешить проблему и в отчаянии обратился к Карен Хорни, одной из немногих людей, которым я действительно доверял. Ее мнение было таково: «Единственным аналитиком, который я думаю, сможет справиться с тобой, должен быть Вильгельм Райх». Так началось паломничество к кушетке Вильгельма Райха.

Ну, следующий год был совершенно другой историей. Райх был энергичным, живым, упорным. Он был готов обсудить любую ситуацию, особенно политическую или сексуальную, хотя, конечно, еще анализировал и играл в обычные игры, прослеживающие происхождение. Но в нем важность фактов начала блекнуть, на передний план выдвинулся интерес к отношению. Его книга «Анализ характера» была большим вкладом.

На его семинарах я встретил несколько милых людей, которые позже стали хорошими терапевтами, таких, как Хелмут Кайзер. Потом – приход к власти Гитлера.

Райх также был вынужден уехать в спешке. Он отправился в Норвегию. С этого времени, казалось, он стал крайне своеобразным. Исключая наличие его книги, переведенной одной из десяти моих южноафриканских студенток, Сильвией Берман, я потерял связь с ним до того времени, когда увидел его на психоаналитическом конгрессе в 1936 году. Он был третьим разочарованием. Он сел отдельно от нас и с трудом узнал меня. Он сидел долго, тараща глаза и размышляя.

Я вновь потерял связь с ним, до тех пор, когда десятью годами позже посетил его кратковременно в Штатах. Тогда я действительно испугался. Он был раздут, как огромная лягушка–бык, лицевая экзема стала еще интенсивнее. Голос ревел надо мной напыщенно, недоверчиво вопрошая: «Вы не слышали о моем открытии – оргоне?».

Потом я навел справки. Вот что я узнал.

Его первое открытие – мышечная броня было важным шагом вслед за Фрейдом. Оно опустило абстрактное понимание сопротивления вниз, на землю. Сопротивления теперь стали функциями всего организма. И анальное сопротивление, этот упрямый осел, вынуждено было отдать свою монополию на сопротивление.

Другим шагом вперед от жизни на кушетке был тот факт, что терапевт фактически входил в контакт с пациентом. «Тело» вступило в свои права.

Позже, когда я стал работать с несколькими пациентами, которых лечили последователи Райха, я обычно обнаруживал некоторые параноидальные симптомы, впрочем, не тяжелые и легко снимаемые. Затем я иначе взглянул на теорию брони и понял, что она сама по себе носила параноидальный характер. Она предполагала наступление извне и защиту от окружающей среды. Мышечная броня, фактически несет функцию смирительной рубашки, защиты от взрывов изнутри. Мышцы берут на себя функцию взрыва, направленного внутрь.

Мое второе наблюдение относительно теории брони заключается в том, что оно подкрепляет теорию дефекации Фрейда. «Эмоции являются помехой. Катарсис необходим для избавления организма от этих разрушителей спокойствия».

Природа не столь расточительна, чтобы создавать эмоции как помеху. Без эмоций мы являемся мертвыми, скучными, неувлеченными машинами.

Третье наблюдение таково, что все эти открытия – это экстернализированный, отрицаемый и проекционный материал, который может восприниматься и становиться частью Я. Они способствуют образованию параноидальных черт. Другими словами, материал, который проявляется в этих открытиях, еще осознается как чужеродный: все эти изменения носят локальный характер. Возможность роста и становления целостности теряется.

Однако, по сравнению с важностью этого шага по направлению к созданию целостного подхода, мои наблюдения не имеют особого значения.

Не так обстоит дело с оргоном, измышлением Райховой фантазии, которая является просто заблуждением.

Я могу понять, что произошло. Оставляя реальность, поддающуюся проверке вне сферы сопротивления, он вынужден был сделать то же самое и с главным термином Фрейда – либидо.

Сопротивление существует действительно, вне всякого сомнения, однако, либидо являлось и остается гипотетической энергией, придуманной Фрейдом для объяснения его модели человека. Райх загипнотизировал и себя, и своих пациентов верой в существование оргона, как физического и видимого эквивалента либидо.

Я исследовал функционирование оргона–ящика и ряд его владельцев и постоянно обнаруживал заблуждение: внушаемость, которая могла быть ориентирована в любом направлении, которое мне нравилось. Райх умер в тюрьме, но не отказался от своей навязчивой идеи. Полагая, очевидно, что оказался гением, он тем не менее в большей мере снискал себе славу «сумасшедшего ученого».

Писать о четвертом разочаровании – моей встрече с Фрейдом – еще труднее. Нет, это неправда. Я предвидел, что это должно быть более трудным, потому что в мой эксгибиционистский период я имел смутные представления на этот счет и делал вид, что знаю больше о Фрейде, чем это было на самом деле. Фактически, за исключением С. Фриндландера и К. Гольдштейна, мои встречи с такими знаменитыми людьми, какими были Эйнштейн, Юнг, Адлер, Ян Смит, Марлен Дитрих и Фрейд, были случайными. Это неожиданное столкновение, в основном не имевшее другого результата, кроме возможности похвастать и оказать косвенное влияние на слушателей через значимость собственной персоны – волшебство затмевающего взгляда и мнения.

Я провел полдня с Альбертом Эйнштейном: непретенциозность, теплота, несколько ложных политических прогнозов. Я вскоре утратил самоконтроль, редкое удовольствие для меня в то время. Я все еще люблю цитировать его высказывание в то время: «Две вещи беспредельны – Вселенная и человеческая глупость, но я еще не совсем уверен относительно Вселенной».

Моя встреча с Зигмундом Фрейдом, произошедшая в 1936 году, напротив, была разочарованием номер четыре.

Я уже был в Вене ранее. Я приезжал туда в 1927 году по приглашению Клары Хаппель. Она проводила мой анализ во Франкфурте около года. Однажды, к моему удивлению, она объявила, что мой анализ закончен. Я должен был ехать в Вену делать контрольную работу.

Я был рад, но отнесся к этому скептически. Я не чувствовал завершения, и факт, что это решение совпало с моментом, когда мои деньги иссякли, не способствовал нарастанию уверенности.

В этот год я встретил Лору. По–видимому, в университете я выглядел перед ней и другими девушками как бакалавр, достигший брачного возраста. Это было время, когда еще возможно избежать щупальцев осьминога, пугающего браком. До меня никогда не доходило то, что Лора должна была «подцепить» меня, где бы я ни был.

Вена – город моих грез – или, скажем, город моих кошмаров?

Я приехал в Вену без денег: у меня не было сбережений, и я мало зарабатывал. Когда у меня были деньги, я любил их тратить, а когда я их не имел, я должен был сводить концы с концами до следующей оплаты. Клара Хаппель, и мне приятно это сказать, не лечила меня от моей беспокойной цыганской натуры. Я снял дешевую меблированную комнату исключительно для того, чтобы покинуть ее как можно быстрее по двум причинам.

Одна, как гласит предание, заключалась в том, что я обнаружил мертвого таракана в моей постели, факт, который не взволновал бы меня сам по себе. Но дюжина родственников, которые пришли выразить мне сожаление! Нет, нет, нет!

И затем решение моей хозяйки, которая сказала мне:

– Никаких посетительниц после 10 часов!

– Почему именно 10 часов?

– Ну, до 10 часов что–нибудь может случиться. После 10 часов что–нибудь обязательно случится!

Против такой аргументации не было доводов.

Я нашел Вену подавленной.

В Берлине у меня было много друзей и развлечений. Мы, дураки, верили, что сможем построить новый мир без войн. Во Франкфурте я чувствовал свою принадлежность – не полную, скорее частичную – к экзистенциальной гештальт–группе, центр которой был там. Психоанализ с Хаппель был скорее «надо», навязчивой идеей, компульсивной регулярностью, с некоторым, но небольшим опытом.

В Вене психоанализ был основным для меня. Я был легко влюблен в прекрасную молодую докторшу по обучению. Она была похожа на всю фрейдовскую клику, окруженная табу. Выглядело так, как будто все венскт: J лицемерные католики оккупировали практику «Еврейской науки».

Мне трудно описывать этот год в Вене. До этого я написал последние 15 страниц между семинарами без усилий. В конце концов, я настолько возбудился от описания, что оно, казалось, захватило меня. Я увидел, что несколько раз говорю о центре – я не знаю, буду ли писать его в английском или немецком написании. Оба кажутся подходящими. До сих пор последняя неделя описания, по–видимому, сформировала мой центр, возбуждение, смещающееся с творчества с помощью кино–и магнитоаппаратуры к самовыражению.

Описание в стихотворной форме исчезло. Ха! Неправда, не полностью. Здесь интересное противоречие: мое презрение к поэзии пропало. Я не знаю поэзию по опыту Изален, этого прекрасного места наших и моих семинаров (я проводил четырехнедельные занятия). У меня не было такого ощущения для этого биографического приступа. Последнюю неделю я писал поэтому для девочек в приемной службе, и не считаю это поэзией. У меня есть сейчас и теперь в фантазии поэма о смерти, но не умирании. Это могло бы быть темой, достойной поэзии. Еще есть строчки, написанные для девушек, всегда занятых посетителями с бесконечными вопросами, которые приятно было бы записать. Мы даже использовали эти строки в фильме «Фритц», который снимает Ларри Бус. Более того, я был польщен, услышав в ответ: «Хорошие произношения и чувства». Мой сильный берлинский акцент практически исчез.

– Ты хочешь услышать это стихотворение?

– Конечно!

– Ну, если ты настаиваешь, я с удовольствием уступаю.

ДЬЯВОЛЬСКАЯ ИГРА

То место похоже на рай,
Где вы получаете разнообразные
Наслаждения – девушки,
Ванны, солнце, мудрые группы,
Воистину нечто Изаленское.
Дьявол проходил мимо и взмолился:
«Я тоже хочу заниматься.
Я написал несколько прелестных жестких пьес,
Чтобы лелеять мое наслаждение».
Несколько глупых вопросов, которые я вам задаю,
Быстро выбьют вас из равновесия.
Если вы полагаете, что ваша задача –
Отвечать, не слишком скупитесь.
Ангел звенит, как серебряный колокольчик:
«О боже, не будь так неистов.
Дьявол действительно желает добра.
Он просто... только любознательный».
Я надеюсь, Вам понравилось это так же, как и мне.

Ну, это пускание пыли в глаза не помогло. Я все еще должен вернуться назад, в Вену 1927 года. Что заставляет меня так бояться Вены? Ничего особенного, чего бы я мог стыдиться! Я приезжал несколько раз в Вену последние десять лет. Я наслаждался оперой, театрами, кафе, пищей.

Туман начал рассеиваться. Несмотря на репутацию, венские девушки особенно не привлекали меня. У меня никогда не было связей в Вене. Там существовали мизерные различия между крайностями буржуазного пуританства и проституцией. Свободное и легкое вступление в сексуальные взаимоотношения, которые были хорошо знакомы мне по Берлину и Франкфурту, здесь отсутствовали.

Я получил ассистентскую ставку в психиатрической больнице, где Вагнер Курегг, знаменитый своим малярийным лечением церебрального сифилиса, и Пауль Шильдер были моими боссами.

Шильдер был яркой личностью и имел достаточно хорошее понимание структуры и функций в организме. Я не чувствовал себя комфортно на его лекциях. Его высокий голос и беспокойные движения наводили на меня страх. Все же было нечто привлекательное и честное в нем.

Другой психоаналитик, который произвел впечатление на меня, был Пауль Федерн, особенно его предложение во время лекции. Представьте себе величественную патриархальную фигуру, говорящую: «Вы просто не можете достаточно совокупляться». Там была атмосфера, в которой поощрялось обычно только умственное совокупление.

Когда я встретил его позднее в Нью–Йорке, мы много дискутировали о природе Эго. Он видел Эго, как реальность, я занимал позицию, что «Я» – только символ идентификации. Я не желаю обсуждать прямо сейчас эту сложную проблему.

Моими контролерами были Елена Дейч и Хирчман, теплый, беспечный человек. Когда я спросил его однажды, что он думает о различных развивающихся парафрей–дистских школах, его ответ был таков: «Все они делают деньги».

Елена Дейч, с другой стороны, казалась мне красивой и холодной. Однажды я сделал ей подарок, и вместо «благодарю Вас» получил в ответ интерпретацию моего поступка.

Мастер был где–то там, на заднем плане. Пытаться встретиться с ним было очень самонадеянно. Я еще не заслужил подобную привилегию.

В 1936 году я думал, что заслужил. Разве не был я главной движущей силой создания одного из его институтов и разве не я пересек 4000 миль, чтобы участвовать в его конгрессе (я испытал непреодолимое желание написать о ЕГО конгрессе).

Я договорился о встрече, меня встретила пожилая женщина (я полагаю, сестра), и ждал. Потом дверь открылась на 2,5 фута, и вот он перед моими глазами. Казалось странным, что он не покидает дверной проем, но в то время я ничего не знал о его фобиях.

«Я приехал из Южной Африки сделать доклад и увидеть Вас». «Ну, и когда Вы уезжаете?», – спросил он. Я не помню остального четырехминутного разговора. Я был шокирован и разочарован. Один из его сыновей был направлен пригласить меня на обед. Мы ели мое любимое блюдо – запеченного гуся. Я ожидал быстрой «болевой» реакции, но был просто ошеломлен. Потом медленно, медленно пришла избитая фраза: «Я покажу тебе – ты не можешь сделать это для меня. Это я получил за лояльность в спорах с Гольдштейном».

Даже в последние несколько лет, при более сбалансированном рассудке, эта встреча остается одной их четырех главных моих неоконченных ситуаций, когда я не смог хорошо выдержать тон, хотя имел преимущество. Я не сделал ни одного прыжка с парашютом. Я никогда не занимался ловлей жемчуга (хотя открыл школу в Монтери и мог научиться этому).

И последнее, но не самое безболезненное, иметь разговор с Фрейдом один на один и не указать ему ошибки, которые он совершил.

Эта огромная потребность появилась недавно, как ни странно, во время шутовской сессии с практикантами. Эта сессия была, как и сотни других, записана на видеомагнитофон, и снята на кинопленку.

Мой разрыв с фрейдизмом произошел несколькими годами позже, но призрак его никогда полностью не исчезал.

Прочий в мире, Фрейд, твой упрямый свято–дьявольский гений. Это история моих четырех разочарований в 1936 году со дня Рождества Христова.

Путешествие 1936 года по Европе было, без сомнения, сплошным разочарованием, и хотя не все повернулись против меня, но только немногие были со мной. Я не чувствовал одобрения, например, от Эрнста Джонса, моего покровителя в Южной Африке. Он даже отнесся с энтузиазмом к некоторым замечаниям, которые я сделал в дискуссии о тревоге.

После конгресса мы провели несколько дней в горах Венгрии. Он заметил во время игры в шахматы: «Как человек может быть таким настойчивым?». Я крепко прижал этот комплимент к моей слегка осевшей груди.

Я не помню, как вернулся в Йоганнесбург. Возможно, морем, так как полеты в этот уголок мира еще не были отлажены. Мое самоуважение получило сильный удар, и я чувствовал себя свободным в это время. Между моими полюсами никчемности и самонадеянности, казалось, растет нечто подобное центру уверенности. Нет, это неправда. Эта уверенность уже была там, но она была неузнанной. В основном, я считал само собой разумеющимся, что я знаю то, что я хочу. Я был потрясен, когда был захвачен врасплох неким божественным устройством, вызывающим во мне трепет, которое делало меня смиренным и маленьким. Это мог быть император или Фрейд, великая актриса или вдохновенная мысль, героический поступок, дерзкое преступление, язык, которого я не понимаю,– они заставляли меня молиться в восторге.

Во время моего обратного путешествия пассажиры – все незнакомые и оставшиеся незнакомыми в течение трех недель – сделали меня спортивным казначеем. В последний день путешествия они чествовали меня песней. Я ничем не заслужил это. Я был тронут до глубины души, вбежал в каюту и горько разрыдался.

Одинокий цыган оплакивал утрату своей принадлежности?

Приятно видеть, как помогает это писание мне. Я пытался сделать психоанализ своим духовным домом, своей религией. Мое нежелание идти в дальнейшем с Гольд–штейном являлось не лояльностью по отношению к Фрейду, но страхом еще раз остаться без духовной поддержки.

Сейчас мы являемся свидетелями разрушения организованной религии в Штатах. Церковь, как общественный центр, священник, как духовный лидер и «пастырь душ», теряет свое значение. Отчаянные попытки спасти бога на полном ходу. Многие вероисповедания сглаживают различия, которые ранее подогревали жгучую ненависть, призывают к пониманию других религиозных направлений. «Священники мира, объединяйтесь!». Объединяйтесь, чтобы отрицать решение Ницше, что «Бог умер!». Многие священники стали чаще обращаться к психоанализу, чем к молитвам.

Еще ребенком я видел подобное разрушение иудаизма. Родители моей матери придерживались ортодоксальных взглядов. Это была семья со странными, очень теплыми обычаями. Мои родители, особенно мой отец, были «ассимилированными» евреями. Именно, он пытался найти компромисс между

стыдом за свое происхождение и необходимостью придерживаться некоторых обычаев – хождение в храм по великим праздникам, когда Бог был где–то рядом. Я не мог так лицемерить и довольно рано объявил себя атеистом. Ни наука, ни природа, ни философия, ни марксизм не смогли заполнить пустоту духовного дома. Теперь я знаю, что я выбрал психоанализ, чтобы заполнить ее.

После 1936 года я пытался переориентироваться. Проклятые и непредвиденные сомнения в системе Фрейда распространились и поглотили меня. Я стал скептиком, почти нигилистом – отрицателем всего. Буддизм– Дзен–религия без Бога? Действительно, я много потом перенял из дзен с помощью интеллекта.

Затем пришло просветление: «нет» – духовной, моральной, финансовой поддержке от любых источников! Все религии созданы человеческой незрелостью, все философии – лишь интеллектуально приспособленные игры, выдуманные человеком. Я был вынужден взять на себя всю ответственность за свое существование.

Я попался в ловушку. Хотя я занимался ранее психоанализом во Франкфурте, но не был вовлечен в круг экзистенциалистов. Этот дух глубоко проникает внутрь: экзистенциальная философия требовала принятия ответственности за собственное существование. Но какая из экзистенциальных школ обладала Истиной с большой буквы?

Будучи скептиком, я шел дальше, к тому, на чем стою и сейчас. Несмотря на все антиконституционные и профеноменологические пристрастия, экзистенциальная философия все же не стоит на собственных ногах. Я даже не говорю о типичном американском экзистенциализме, который проповедует экзистенциализм, а ходит по земле, как мертвый запрограммированный компьютер. Нет, я говорю об истинных экзистенциалистах. Есть ли среди них хоть кто–нибудь, кому не нужна внешняя, в основном умозрительная поддержка?

Что есть экзистенциализм без протестантизма, без хасидизма, без католицизма? Можете ли вы представить себе эту философию без опоры на коммунистические идеи, без опоры на язык или без психоанализа?

Действительно ли нет возможности такой ориентации, где бытие – факт и средство нашего существования – проявляет себя непосредственно без всяких объяснений, неужели нет способа видения мира без предубеждения какой–либо идеи, но с пониманием предубежденности умозрительности, неужели нет перспективы, где мы не будем удовлетворяться принятием абстракции в качестве целостной картины мира – но где, например, физический аспект будет браться как то, что и есть на самом деле?

Действительно! Достаточно удивительно, что это представление возникло из направления, которое никогда не претендовало на статус философского, оно возникло из науки, которая ловко запрятана в наших колледжах, оно произошло из подхода, названного гештальт–психология.

Гештальт! Как смогу я втолковать, что гештальт не является еще одной концепцией, созданной человеком! Как смогу я сказать, что гештальт является – и не только для психологии – чем–то таким, что присуще самой природе?

Если бы во время богов или различного рода энергий пришел бы некто с утверждением, что все энергии заключены в мельчайшей невидимой частичке, называемой атомом, он стал бы посмешищем всего света. Сегодня считается само собой разумеющимся, что атомная энергия – это энергия энергий. Атомная бомба является, несомненно, реальностью.

Я могу достаточно хорошо понять, что вы можете не согласиться с моей теорией, что все является осознанием, но я не смогу понять ваше сопротивление по отношению к идее гештальта и буду терпеливо описывать отдельные аспекты ее важности.

Но прежде всего – начало отсчета: 1926 год, Франкфурт – Курт Гольдштейн, Клара Хоппель, Лора и нынешний профессор Гелб, лектор гештальт–психологии, ученик Бертеймера и Кохлер.

Я играю с числом «6».

18% год. Мои родители переехали из еврейского района в центр Берлина, в его более фешенебельную часть. Я ничего не помню до этого времени.

1906 год. Пубертатный кризис. Я очень плохой мальчик, и причиняю своим родителям массу беспокойств.

1916 год. Я поступаю на службу в армию.

1926 год. Франкфурт.

1936 год. Психологический конгресс.

1946 год. Эмиграция в Соединенные Штаты.

1956 год. Майами, Флорида. Увлечение Мартой, самой значительной женщиной в моей жизни.

1966 год. Гештальт–теория поставлена на карту. Я окончательно нашел общность, место существования: Изален.

Я добавил еще одну фамилию к значимым людям во Франкфурте. Профессор Гелб –? я забыл его имя. Конечно, я могу позвонить по телефону и уточнить у Лоры, которая была привлечена в некоторой степени к докторской диссертации о постоянстве света. Нет, это не так. Я не могу найти ее прямо сейчас. Она в Тампе проводит семинар, возможно, совместно с Американской Академией психотерапевтов.

Гелб был довольно бесцветной персоной, но хорошим педагогом. Он известен своей работой по мозговым травмам совместно с Гольдштейном, особенно случай со Шнейдером. Их открытие заключалось в том, что повреждение мозга не только ведет к потере определенных способностей, но к изменению всей личности. Имеют место регрессия и снижение дифференцированности. Наиболее значительно то, что пациент теряет способность думать и понимать абстрактные термины и язык. Вы просите повторить предложение «снег черный», но он не может сделать это, и ничто в мире не заставит его сделать это. Он будет упрямо настаивать на ответе «снег белый».

Мое отношение к гештальт–психологам было своеобразным. Я восторгался многими их работами, особенно ранней статьей Курта Левина. Я не мог согласиться с ними, когда они стали логическими позитивистами. Я не прочел ни одного их руководства, только несколько статей Левина, Вертмейера, Кохлера. Наиболее важным для меня было представление о незаконченной ситуации, неполном гештальте. Академические гештальтисты, конечно, никогда не признавали меня. Я, безусловно, не был истинным гештальтистом.

Мне казалось, что все они являются алхимиками, ищущими золото для полного подтверждения, и что мне было бы достаточно использовать менее впечатляющие, но зато более полезные продукты, которые оставлялись ими на обочине дороги.

Гештальт является неделимым феноменом. Это сущность, которая есть и которая исчезает, когда целое разрушается на компоненты.

Нечто очень интересное произошло прямо сейчас. Я продумывал, как объяснить этот гештальт–принцип на примере молекулы воды НгО и ее частей Н– и О–атомов; потом я осознал, что эта формулировка, предложенная гештальтистами, по–видимому, не является верной. Они говорят, что целое есть нечто большее, чем части. Другими словами, что–то прибавляется к миру просто в виде структуры. Это могло бы разрушить нашу картину энергетического баланса Вселенной. Нечто создавалось бы из ничего, мысль, которая превзошла бы даже божественную созидательную силу. Ибо сказано, что Бог создал мир из хаоса. Позволим ли мы гештальтистам придать гештальт–формации большие силы, чем наши предки давали Богу?

Прежде, чем этому случиться, давайте посмотрим и, даже если это только моя фантазия, попытаемся найти другое объяснение. Я не химик и не физик, поэтому я могу сбиться, 2Н + О = НгО, как формула это соотношение правильно, как реальность оно ошибочно. Если вы попытаетесь смешать два газа:– кислород и водород, у вас ничего не произойдет. Если вы добавите температуру, они взорвутся, потеряют свой статус атомов и обретут молекулярный гештальт НгО или вода. В этом случае гештальт, говоря динамически, меньше частей, и именно на величину тепла, произведенного в процессе реакции. Иными словами, чтобы разделить атом, сломать гештальт, вы должны добавить электричество, чтобы дать атомам раздельное существование. Мы можем извлечь из этого несколько выводов. Будучи лишенными электронной опоры и вынужденные отдавать природную тепловую энергию, атомы теряют свою независимость и вынуждены создавать альянс. Эта интеграция, альянс, может быть симптомом не столько силы, сколько близости.

Гештальтист может не согласиться: «Взгляните на этот двигатель. Целое больше частей. Даже если у вас есть запасные части – сверх: запасные свечи, поршни и т. д. – они ничто в сравнении с двигателем». Я не согласен. Я принимаю работающий мотор за один гештальт, и я принимаю несобранные части за другой гештальт – это может быть и товар и утиль, или потенциальный двигатель – в соответствии с контекстом, фоном, на котором они появляются. Конечно, не сильный Гештальт, кроме, может быть, того случая, когда эти части были бы нагромождены в центре жилой комнаты.

Здесь всплывает наиболее интересный вклад гешталь–тистов в наше понимание: дифференциация гештальта на фигуру и фон. Этот вклад относится к семантике или значению значения.

Обычно, если мы думаем о значении, у нас есть два противоположных мнения – объективное и субъективное. Объективное мнение говорит, что предмет или слово имеет одно или несколько значений, которые могут быть закреплены определением (иными словами, словари не могут создавать жизнь).

Другое субъективное мнение есть мнение «Алисы в Стране чудес», говорящее: «Слово означает только то, что я подразумеваю, что оно означает». И то и другое нелогично. Обозначение не существует. Обозначение – это созидательный процесс, действие здесь и сейчас. Этот акт созидания может быть привычным и столь быстрым, что мы не успеваем проследить за ним, или, напротив, он может требовать часов обсуждения. В каждом случае обозначение создается путем связывания фигуры переднего плана с фоном, по отношению к которому фигура появляется. Фон часто называют контекстом, связью или ситуацией. Отрыв утверждения от контекста легко ведет к фальсификации. В книге «Эго, голод и агрессия» я пространно писал об этом. Четкое общение невозможно без четкого понимания взаимоотношения фигуры и фона. Это похоже на то, как если бы вы собрались слушать радио, а сигнал (например, слово) заглушался бы фоновым шумом (атмосферными помехами).

Возможно, наиболее интересным и важным свойством гештальта является его динамика – потребность сильного гештальта к завершению. Каждый день мы испытываем эту динамику многократно. Лучшим названием незавершенного гештальта является неоконченная ситуация.

Я хочу сделать совершенно очевидным заблуждение Фрейда и сравнить его с академическим и моим собственным гештальт–подходом, а также отбросить некоторое внешнее сходство. В этом контексте я хочу показать терапевтическую бесполезность фрейдовой (и любой) инстинктивной теории.

Фрейд обнаружил, что некоторые из его пациентов проявляли потребность к постоянному построению определенных стереотипов поведения. Некоторые, например, вредили себе в момент успеха. Он назвал подобное отношение «компульсивным повторением». Это, безусловно, обоснованное наблюдение и адекватное название. Повторяющиеся ночные кошмары и схожие гештальты легко прослеживаются во многих неврозах. Неясно, следует ли нам включить в эту категорию потребность ходить пять раз в неделю к одному и тому же аналитику, в то же самое время, в то же самое место, на ту же самую кушетку, идет ли дождь или светит солнце, печальны Вы или веселы, взволнованы или спокойны.

Фрейд приходит к заключению в своей теории, что жизнь является конфликтом между Эросом и Танатосом. Поскольку каждый из нас живет, он участвует, согласно этой теории, в Танатосе, инстинкте смерти. Это означает, что каждый из нас страдает от компульсивного повторения.

Это, по–видимому, является широко распространенным предположением. Как человек может перейти от компульсивного повторения к инстинкту смерти? (Как щпинат может забраться на крышу? – Корова не может летать!) Просто ловкость рук, джентльмены! Вы видите, вот это повторение – сейчас это повторение становится привычкой. Привычка лишает Вас свободы выбора Оцепенение – есть смерть. Просто, не так ли? Теперь заметьте: эта смерть может также быть и жизнью. Если вы вывернете оцепенение наизнанку – это агрессия, и она чрезвычайно жизненна. Я предпочитаю быть сукиным сыном, но другие должны видеть королевскую незащищенность.

Где ошибка? В предположении, что все привычки являются оцепенением. Привычки являются интегрированными гештальтами, они – экономичные механизмы природы. Как Лора отметила однажды: «Хорошие привычки подкрепляются жизнью».

Если вы учитесь печатать на машинке, вы должны прежде всего сориентировать себя о положении каждой буквы, направить свой палец на соответствующую клавишу и нажать ее с определенной силой.

Ваша ориентация так же, как ваше манипулирование клавишами, будут изменяться от непривычности к осведомленности, от бесконечного потока открытий и переоткрытий к определенности – т. е. к знанию. Требуется все меньше времени и концентрации внимания, когда, наконец, навык станет автоматическим, станет частью тебя, опустошит передний план и освободит место для «размышления», где тишина не нарушается поиском клавиш. Другими словами, «хорошие» привычки являются частью процесса роста, процесса актуализации потенциального навыка.

Очевидно, что как только навык сформировался, как только создан гештальт, он становится частью организма. Изменение навыка связано с выталкиванием его из фона снова и потреблением энергии (как мы видели в примере с водой) для дезинтеграции и реорганизации навыка.

Фрейд споткнулся на том, что не признал разницу между патологическим компульсивным повторением и формированием навыков организма.

Компульсивное повторение не может высвободить передний план и ассимилироваться. Напротив, оно остается постоянным источником внимания и стресса только потому, что гештальт не завершился, только потому, что ситуация остается незаконченной, только потому, что рана не заживает.

Компульсивное повторение ориентировано не на смерть, но на жизнь. Оно является повторяющейся попыткой преодолеть трудную ситуацию. Повторения являются вкладами в завершение гештальта, чтобы возникла возможность для роста и развития. Незаконченные ситуации задерживают работу, блокируя созревание.

Одним из простейших примеров незаконченной ситуации является болезнь. Болезнь может завершиться выздоровлением, смертью или перестройкой организма.

Очевиден факт, что болезнь, искаженная форма жизни, исчезнет с выздоровлением или смертью. То же происходит, если болезнь, особенно сопровождающаяся болью, будет принимать значение хронической «фигуры», не склонной к отступлению на задний план и еще менее склонной к ассимиляции и исчезновению с переднего плана. Это изменение происходит через перестройку всего организма.

Если человек почти ослеп, он приложит огромные усилия для поддержания или улучшения того, что осталось от его зрения. Ситуация постоянно остается незаконченной. Он все более и более поглощается ею.

Однажды он полностью ослепнет, ситуация обычно изменяется драматическим образом. Он свыкнется с мыслью о тщетности надежды. В глазах своего близкого друга он выглядит калекой, но и сам он становится иным, живущим в ином окружении, полагающимся на иной способ ориентации. Он теперь – организм без глаз, как мы – организм с двумя, а не десятью ногами. Изменения соответствующего содержания осуществляются, главным образом, к лучшему (сравни Хелен Келлер, которая имела несколько тяжелых испытаний).

Если бы мы не упражняли самоконтроль, если бы организм не подчинялся приказам, как смогли бы мы функционировать? Как достигается кооперация миллионов клеток? Как могут они справиться с собственным существованием и острыми потребностями? Если бы мы даже смогли отвязаться от дихотомии разум – тело, какое чудо придало бы нам силы?

Имеем ли мы встроенного диктатора, который принимает решения. Совет согласия, правительство с исполнительной властью? Что осуществляет эту работу? Что это – Бог или душа, проникшая в тело и взявшая на себя заботу обо всех его потребностях и задачах, наделенная безграничной мудростью?

Мы не знаем! Мы можем только фантазировать, создавать планы, модели, рабочие гипотезы и ежесекундно проверять их правильность и достоверность. И если мы узнаем, что это нам даст?

Теория не будет обоснованной, если есть хотя бы одно исключение из нее. Если мы мошенничаем, скрываем очевидное, то мы не ученые, а манипуляторы, гипнотизеры, шарлатаны или, по меньшей мере, пропагандисты повышения собственной значимости.

Проявляются ли за пределами тумана неведения строительные камни для достоверной, полной, подходящей и единой теории человека и его функций?

Да, но еще слишком мало. Но вполне достаточно, чтобы дать нам надежное руководство для наших специфических целей.

Я сделал фокусом моего подхода осознание, признав, что феноменология является начальным и необходимым шагом в направлении узнавания того, что же имеется в качестве познаваемого.

Без осознания нет ничего.

Без осознания есть только пустота.

Человек средних лет боится небытия. Он чувствует в этом нечто жуткое. Ему кажется абсурдом обращаться к этому и философски это использовать.

Имеется много сущностей: вещи, существа, химические элементы, Вселенная, газеты и т.д. до бесконечности. Мы, конечно, не относим все это к какой–то определенной категории.

Сам я не вижу множества категорий «ничто» и полагаю, что имеет смысл, и даже необходимо для нашей цели, говорить лишь о нескольких из них. Например, прослушайте историю творения.

Как мы знаем, время – бесконечно, без начала и конца. Мы уже умеем считать в биллионах лет. Человек доказал невозможность утверждения, что вначале было «ничто», поэтому он придумал историю о том, как был создан мир, истории, различающиеся в различных культурах и очень удобно обходящие

ответ на вопрос: как же был создан создатель? Эти истории заполняют ничто, которое мы могли бы назвать божественной пустотой или вакуумом.

Иногда ничто принимает желаемый аспект, когда оно переживается в контексте боли, страдания или отчаяния.

Шалом, древнееврейское приветствие, означает мир, отсутствие конфликта. Нирвана является прекращением жизненных волнений. Лета есть забвение, стирание невыносимого.

Иногда «ничто» является результатом разрушения, а в психоанализе – подавления: аннигиляция нежелательных вещей, людей, воспоминаний.

«Ничто» в западном понимании может контрастировать с восточной идеей (отсутствие вещности). Вещи не существуют, каждое событие является процессом, вещь только временная форма вечного процесса. Гераклит, досократовский философ, придерживался подобной идеи: все течет, нельзя вступить дважды в одну и ту же реку.

Для нас назвать девушку пустоголовой означает крайне оскорбить ее. Для жителя Востока – это большой комплимент, ее голова не засорена, она открыта.

Моим первым столкновением с небытием явилось ничто в форме нуля. Я обнаружил его под названием творческой индифферентности у Зигмунда Фриндлан–дера.

В моей жизни было три гуру. Первым был Зигмунд Фриндландер, называющий себя неокантианцем. Я узнал от него значение баланса, нулевого центра противоположностей. Вторым был Селиг – наш скульптор и архитектор в институте Изалена. Я знал, что он крайне разгневался бы, если бы узнал, что я пишу о нем. Это воистину вторжение в его тайну. Это воистину человек совершенной непретенциозности, мудрости знания. Как городской житель, я мало соприкасался с природой. Наблюдение за ним, за его увлеченностью и пониманием людей, животных, растений, сравнение его скромности и доверия с моей возбудимостью и стремлением пустить пыль в глаза, ощущение присутствия человека, превосходство которого я чувствую, и, наконец, чувство взаимного уважения и дружбы – все это помогло мне преодолеть в значительной мере собственную напыщенность и фальшивость.

Моим последним гуру была Митзи, восхитительная белая кошка. Она научила меня мудрости животного.

Дважды в жизни я был раздосадован утратой видеозаписей. Первый раз, когда член одной из моих групп испытал в состоянии транса малый эпилептический припадок. Мы сделали видеозапись. Я был рад случаю обладания единственной существующей видеозаписью этого симптома. Несмотря на мою четкую отметку «Не стирать», видеозапись была стерта, а пленка вновь использована.

Другое событие произошло с Митзи. Однажды утром, проснувшись, я увидел свое сомбреро (с полями шириной 2,5 фута), направляющееся к моей кровати. Я поднял шляпу и увидел Митзи, которая баюкала передними лапами птицу. Я был в шоке. За три недели до этого я обнаружил в моей гостиной множество перьев–верный признак того, что Митзи поймала птицу и полакомилась ей. Я выпустил птицу, глаза кошки опечалились. Птица была целой и минут через десять, освоившись, улетела. Мог ли я предположить, что Митзи была просто нежной? Вы когда–нибудь слышали о кошке, баюкающей птичку? Выйдя из шока, я нарисовал картинку и изобразил столь редкий случай.

Я знал, как я получил Митзи, я помню добрые и в то же время критичные глаза Селига при нашей первой встрече, но Фриндландер слегка окутан туманом. Когда моя мать упомянула о посылках, которые я высылал ему, я изумился. Я совершенно забыл об этом. Посылки могли бы относиться к 1922 году.

Инфляция немецкой марки уже быстро нарастала, хотя еще не опережала. Продуктов, особенно мяса, было недостаточно. Моя способность видеть вещи в перспективе была ценным качеством; как позднее я предвидел опасность концентрационного лагеря и беспорядок Второй мировой войны, так в то время я предвидел инфляцию.

Боязнь инфляции в Штатах вызывает улыбку. Инфляция! Вы не представляете, что в действительности означает инфляция! Если деньги приносят, скажем, 4% прибыли, закон баланса говорит, что эти деньги ежегодно теряют 4% своей стоимости, и это является степенью вашей инфляции.

Была ли инфляция в Германии создана для того, чтобы поглотить военный долг, я не могу сказать, но подозреваю это. Факт, что доллар быстро дошел от четырех марок до двадцати, потом до ста, до тысячи, до многих–многих тысяч к, в конце концов, докатился до миллиона марок, и остановился я на цене в несколько биллионов. Ценность марки вплотную подошлак «ничто». У меня есть историческая

коллекция немецких денег от периода раздробленных княжеств до возникновения империи, включая Третий рейх и Западную Германию – Берлин – Восточную Германию. Марки периода инфляции занимают несколько страниц этой коллекции.

Бумажные деньги нужно было переносить в чемоданах. Люди вечерами бросались покупать хоть что–нибудь на деньги, заработанные в этот день, поскольку на следующее утро их стоимость падала вдвое. Заклады не стоили той бумаги, на которой они писались.

Два пациента и моя бдительность обеспечили мое выживание в этот период. Один был банкиром. Я ничего не знал о фондовой бирже и ее манипуляциях. Однажды он предложил мне купить несколько акций за цену, превышающую мой ежемесячный заработок в тысячу раз. Я сказал ему, что он сумасшедший, но он только улыбнулся: «Вы купите акции сейчас, а заплатите за них через три недели». Так я и сделал, заплатив пятую часть их стоимости через месяц. Я повторил это еще раз, а позднее не возникало необходимости делать это.

Временное облегчение пришло с другой стороны – от другого больного, который был мясником в Бремен–хевене.

Вскоре после начала Первой мировой войны ситуация с продуктами в Германии начала резко ухудшаться. Слово «заменитель» (суррогат) приобрело зловещий оттенок. После войны, и особенно во время инфляции, положение с продуктами совсем не улучшилось. Довольно смешной эпизод может пролить яркий свет на эту ситуацию.

1919 год. Мой друг Франс Джокас и я учились во Франкфурте. В один прекрасный день мы отправились пешком, полные надежд раздобыть немного продуктов у каких–нибудь фермеров. Итогом дневных усилий явились два яйца. На обратном пути мы чего–то выпили и развеселились. Дурачась, мой друг задел карман, где я спрятал яйца (поскольку закупка продовольствия была запрещена). Вместо любимого завтрака мы получили месиво. В Германии вареное яйцо к завтраку имеет почти символический статус.

Хватит свободных отступлений. Давайте вернемся в моему спасителю, мясному ангелу, который слетел с неба Бременхевена прямо ко мне в комнату для консультаций или, скажем, в кладовую? Он страдал от головных болей и, как все невротики, утверждал, что хочет излечиться. До Бременхевена было 8 часов езды на поезде, и он раз в неделю приезжал ко мне с огромным пакетом мяса и сосисок. Я жил с родителями и сестрой Эльзой. Как говорится, мы никогда не жили так хорошо. Но это еще не все. После нескольких недель лечения он стал утверждать, что чувствует себя лучше, хотя и не излечился полностью, но эти длительные поездки на поезде не приносят пользы его голове. У него много друзей, желающих консультироваться у меня, да и в Бременхевене нет аналитика с достаточной квалификацией. «Но мне не представляет интереса, – сказал я, – превратиться в инструктора, вымученного вагонной тряской».

«Хорошо, – был его ответ, – мы можем заплатить американскими долларами». Сердце мое замерло. Не может быть! Такое чудо просто не существует. Но это было так.

Что означает доллар во времена галлопирующей инфляции, трудно представить. Только один пример из многих. В 1923 году я собирался поехать в Штаты. У меня никогда не было денег для получения диплома доктора медицины, который можно было получить только после уплаты денег за печатание диссертации. Я редко интересовался медициной самой по себе, и моя диссертация была на глупейшую тему: адипозо–генитальная ли–подистрофия, или еще что–то в этом роде, редкое заболевание, когда женщина выглядит как кенгуру с массивными отложениями жира выше талии и очень тощей снизу. Я не был заинтересован в публикации. Я отправился к университетскому казначею и предложил ему доллар за выполнение работы по печатанию. Его глаза заблестели, он не поверил собственным ушам. Целый доллар? Он взял на себя всю работу, и за одну неделю я получил все бумаги, отпечатанные и подписанные, оставив его глубоко признательным мне и не пошевелив для этого пальцем. Такова была магия доллара в 1923 году.

По тем временам я был богатым человеком. Я накопил 500 долларов, на которые мог купить несколько многоквартирных домов в Берлине. Но я использовал их для поездки в Нью–Йорк. Бременхевен имел репутацию пригорода Нью–Йорка. Это был германский порт одной из двух трансатлантических линий, по которым ходили такие большие корабли, как «Бремен» или «Европа». Экипаж оплачивался в долларах. В течение нескольких месяцев я ездил в Бременхевен еженедельно на два дня, имел там нескольких пациентов, пользуясь в то время в основном гипноанализом, и кроме того, получал массу удовольствий.

Большинство германских докторов медицины были полностью поглощены работой и носили маску абсолютной респектабельности. Я уверен, что они смотрели неодобрительно на эти поездки. Я хмурюсь сейчас. Они принадлежали к высокомерной самодовольной крупной буржуазии. Я и некоторые мои друзья, доктора медицины, принадлежали к берлинской богеме, которая имела постоянные места сборищ в кафе Запада, и позднее в Романском кафе.

Там собирались многие философы, писатели, художники, радикалы, плюс некоторое число прихлебателей. Одним из них, конечно, был Фриндландер, хотя мы в основном встречались в художественной студии. Фриндландер зарабатывал деньги тем, что писал очень смешные рассказы под псевдонимом, означавшим слово «аноним», написанное задом наперед.

Его философская работа «Творческая индифферентность» оказала на меня огромное влияние. Как личность, он был первым человеком, в чьем присутствии я ощущал робость и благоговейно почитал его. Моя хроническая самонадеянность исчезла.

Когда я пытаюсь осознать или выделить то, что привлекало меня к Фриндландеру и его философии, я переживаю вихрь мыслей, чувств и воспоминаний. Философия была магическим словом, чем–то таким, что нужно было понять, чтобы понять себя и весь мир, противоядием от моего экзистенциального беспорядка и путаницы. Я всегда мог справиться с софистикой. Вопрос: Как много ангелов могут танцевать на кончике иглы? – был дешевым трюком, смешивающим символы и предметы. Что появилось вначале – курица или яйцо? – не только останавливал общую картину постоянного процесса, но и особым образом упускал отправную точку: какая курица, какое яйцо? Райх был типичной жертвой подобного беспорядочного мышления.

В школе мы читали Софокла и Платона в греческом оригинале. Я любил драматурга, но Платон, как и большинство философов, предлагал идеалы и требовал таких способов поведения, которым, в этом я был уверен, сам не следовал. Я достаточно видел подобного рода лицемерие у своего отца, который говорил одно, а делал другое.

Что касается Сократа, то он даже вызывал во мне уважение словами: «Вы все дураки, если думаете, что все знаете. Но я, Сократ, не дурак. Я знаю, что я ничего не знаю! Это дает мне право мучить вас вопросами и показывать вам, какие вы все дураки». Много ли славы вы предоставите уму?

Обучение психологии в то время было смесью физиологии и четырех свойств ума: мышления, эмоции, воли и памяти.

Я даже могу начать упоминать сотню различных объяснений и намерений, которые выдавались за Истину (конечно, с большой буквы).

В этот беспорядок Фриндландер внес простой способ начальной ориентации. Все, что существует, может разлагаться на противоположности. Если вы поглощены одной из противоположностей, вы попались в ловушку, или, по меньшей мере, односторонни в своих исканиях. Если вы находитесь в ничто нулевого центра, вы сохраняете равновесие и обозреваете картину в целом.

Позднее я осознал, что это был западный вариант учения Лао–Цзы. Мне понятна ориентация творческой индифферентности. Мне нечего добавить к первой главе моей книги «Эго, голод и агрессия».

Малыш, я влип! Единственная мысль, пришедшая мне в голову – ссылаться на старую избитую работу! Фритц, как тебе не стыдно. Час назад закончилось тяжелое занятие, сверхурочная терапия, в конце концов, спусти немного пара. Черные летучие мыши покидают комнату. Спустись к сторожке. Они танцуют, поворачиваются еще и еще над холмом.

Сижу печально, не реагируя на попытки примирения, открываю себе глаза, печаль, усталость, невосприимчивость. Иногда мне требуется несколько дней, чтобы выйти из депрессии. В это время я погружаюсь в нее, отклоняя любой импульс обратиться к ложному комфорту. Сегодня она длилась лишь 20 минут. Я – снова я. Перо блуждает по бумаге. Почти час. Последние две ночи я писал до трех или более того. Вставать еще рано. Слушаю часовые новости. У нас нет приема телепередачи, нет модуляции частот, радиочастот. Только воздушная почта, угасающая и статичная. Ночью программа классической музыки «Американские воздушные линии» прорывается не так уж плохо. Поэтому я слушаю одну широковещательную программу новостей, если это возможно. Раз в неделю ловлю программу «Еженедельные новости». Это событие недели: мы были в журнале «Лайф». Забавно, как будто становишься респектабельным. Но я имею плохую репутацию, чтобы утверждать это.

На фото нет первой строчки.
Прекрати этот бред,
Будь писателем, приноси добро.
Поэзия хороша на своем месте, как созерцание
Твоих собственных беспокойств
И твоего собственного хорошего настроения.
Садись и расскажи нам,
Объясни нам, как можно создать небытие
Вместо души или Бога.
Брось эту главу в мусорное ведро
вместе с другим мусором.
Собери несколько примеров и иллюстраций.
Пролей свет на тьму.

Свет и тьма, как абстрактные понятия, выглядят несовместимыми противоположностями. Откуда может возникнуть свет, если здесь тьма – крайняя сущность небытия? Одно исключает другое.

Теперь взгляните на дерево в солнечном свете. Вы видите тень? Тень без света, свет без тени? Невозможно! В этом случае свет и тьма определяют друг друга, они включают друг друга.

Разве в театре под открытым небом показывают фильмы днем? Чтобы получить образ на переднем плане, на заднем должна быть тьма. Чтобы показать это яснее, давайте обратимся к черно–белому фильму. Нам необходим контраст, черного и белого. Но нам нужен сбалансированный контраст. Слишком сильный контраст и картина будет восприниматься тяжело, слишком слабый – и она станет плоской. Ваш телевизор отрегулирован на оптимальный баланс. К тому же черное и белое определяют друг друга. Экран, который является полностью белым или черным, представляет ничто по отношению к содержанию. Содержание (картина) разлагается на значимые черные и белые точки.

Поднимаясь далее по этой лестнице, мы подходим к Рембрандту, чье сопоставление света и тьмы – одно из величайших достижений искусства.

Нуль есть ничто, небытие. Точка индифферентности, точка, из которой рождаются противоположности. Индифферентности, которая автоматически возникает, как только начинается разделение. Мы можем случайно выбрать любую точку по желанию, и нуль поместить в этой точке. Если вы решили разграничить время на x,y,z дней, вы начинаете со счета дней, часов, минут и секунд до нуля и продолжаете дальше считать секунды, минуты, часы, дни.

Сбалансированный бюджет – такой, в котором кредит и дебет сводятся к нулю, независимо от того, имеет ли он дело с копейками или миллионами.

У нас стало привычным называть нулевую точку «нормальной». Мы говорим о нормальной температуре, нормальном кровяном давлении, и т. д. (до бесконечности). Любой плюс или минус называется аномальным признаком плохого функционирования, даже болезнью, если плюс или минус являются значительными.

В случае биологического организма нулевая точка нормальности должна постоянно поддерживаться, иначе организм перестает функционировать, он умирает.

Каждая клетка, каждый орган, каждый целый организм имеют значительное число нормальных функций, которые должны поддерживаться. Каждая клетка, каждый орган, каждый целый организм заняты распределением любого избытка и заполнением недостатка, чтобы обрести нулевую точку оптимального функционирования.

Каждая клетка, каждый орган, имеют внутри организ–менное окружение (жидкости тела, нервы и т. д.), в которое они погружены. Целый организм в качестве окружения имеет весь мир, в котором он должен поддерживать тонкий баланс.

Любое нарушение баланса организма создает неполный гештальт, неоконченную ситуацию, направляющую организм на созидание, обнаружение средств и путей восстановления баланса.

Любой недостаток кальция, аминокислот, кислорода, привязанности, важности и т. п. вызывает потребность найти это. Мы не имеем «инстинкт» для кальция, аминокислот, кислорода, любви, важности и т. д., но мы создаем эти тысячи возможных инстинктов, когда этот специфический баланс нарушается.

Любой излишек создает временный инстинкт избавиться от него – от двуокиси углерода, от молочной кислоты, спермы, фекалий, раздражений, возбуждения, усталости и т.д., чтобы восстановить баланс организма.

Каждый вдох пополняет запас кислорода и удаляет двуокись углерода. Дышать часто – неравномерно – равносильно вдыханию. «Дышите».

Я не хочу мыть руки в тазу, наполненном грязной водой. Я не налью чистую воду поверх грязной. Вначале вылью грязную.

Удаление грязного воздуха равносильно выдоху. Если вдыхание становится фетишем, может развиться астма, отчаянная попытка природы выдавить использованный воздух.

Я быстро вылечивал каждую психогенную астму, с которой встречался. Чаще всего имела место боязнь перед астмой, страх произвести те дикие выдыхающие звуки, которые сопровождают оргазм. Случаи, в которых имеет место страх обнаружить мастурбацию, ожидание раскрытия такого рода любви в постели являются предпочтительными для лечения. Я позволял им поиграть в «совокупление», они заканчивали его дыханием с некоторым головокружением и последующим значительным облегчением.

Мое мусорное ведро. Из него можно извлечь кое–что замечательное. Это способы лечения, которые возникают как маленькие чудеса, как факт, что вы можете видеть дерево, которое не может видеть только слепой. Это означает только, что моя промежуточная зона заполнена меньше, чем это бывает в среднем, что я способен видеть очевидное. Я хочу упомянуть следующий случай, как образец расстройства баланса.

Один скрипач был направлен ко мне со спазмом, который развивался в левой руке через 15 минут игры на инструменте. У него было стремление стать солистом, но пока он играл в оркестре, спазм не возникал. Все неврологические обследования дали отрицательный результат. Очевидно, это был психосоматический случай, и требовался психоанализ.

Я наблюдал много случаев длительного анализа. Достаточно часто встречалась продолжительность 5–10 лет. Но этот человек отличился. Его психоанализ длился 27 лет у шести различных аналитиков. Не надо говорить, что все аспекты эдипова комплекса, мастурбация, эксгибиционизм и т. п. были пройдены многократно.

Когда он пришел ко мне и сделал движение к кушетке, я остановил его и попросил принести скрипку.

«Зачем?».

«Я хочу увидеть, как вам удалось создать спазм?».

Он принес скрипку и начал великолепно играть стоя. Я увидел, что он опирается на правую ногу, а левая нога обвивала правую. Примерно через 10 минут он начал покачиваться. Качание незаметно нарастало, в течение последующих нескольких минут движение пальцев замедлилось, ноты стали исполняться неаккуратно. Он прервался.

«Вы видите? Становится трудно. Если я заставлю себя продолжать, разовьется спазм, и я не смогу играть совсем».

«И у вас никогда не бывает спазм, когда вы играете в оркестре?».

«Никогда».

«Вы сидите?».

«Конечно, но как солист я должен стоять».

Хорошо, позвольте мне помассировать ваши руки. Сейчас встаньте. Поставьте ноги раздельно, слегка согнув в коленях. Теперь начните снова. Через 20 минут великолепной игры, слезы навернулись ему на глаза. Он бормотал: «Я не хочу поверить, я не могу поверить».

Тем временем, его сеанс закончился, но я позволил своему следующему пациенту подождать. Это было слишком важно! Я хотел убедиться и позволил ему играть еще несколько минут.

Что произошло? Мы имеем несколько полярностей, которые будучи недостаточно сбалансированы, вызывают раскол и конфликт. Наиболее часто – это дихотомия левое/правое. Реже вызывает раскол дихотомия лоб – затылок или верх/низ, первоначально замеченные Лорой.

Часть тела выше талии выполняет, по существу, функции контакта, нижняя часть – опоры. Так, мой пациент получал достаточную поддержку в положении сидя, но стоя в основном на правой ноге, не обеспечивал достаточно тонких движений пальцев левой руки. Как только правая нога уставала поддерживать все тело, он начинал покачиваться и должен был поддерживать свой баланс почти

ежесекундно. Этот дисбаланс оказывал сильное влияние на верхние конечности. Особенно на левую руку. Мы продолжали работать еще несколько недель, не только для того, чтобы вызволить его из привычной куше–точной жизни, но и для смягчения «жесткой детерминации» наличия стиснутых челюстей и т.д.

Я не знаю, смог ли он достичь чего–то. Он играл достаточно хорошо, но я никогда не слышал, чтобы его имя упоминали в ряду выдающихся солистов.

В то время я уже хорошо обосновался в Нью–Йорке и начал завоевывать себе имя, как и любой, кто желает и готов сделать надежное дело.

На самом деле все висело бы на волоске, останься я в Штатах.

Я в небольшом затруднении. Я описываю собственное пребывание в Штатах, и в то же время чувствую себя не в своей тарелке. Это обнаруживается воздействие одного контекста на другой, приводит в действие хитроумный механизм, как в технике. Это даже не контрапункт, где имеет место взаимное поддерживание голосов. Но кто, как не я, устанавливает правила, что пойдет в мусорное ведро, а что останется? К тому же я даже не ПИШУ о том, что беспокоит меня в данный момент.

Уже 15 минут четвертого утра, а я не могу уснуть. Это случается крайне редко. Обычно я способен взять себя в руки и умерить любое чрезмерное волнение. Оно растворяется, рассеивается, осознание собственного «Я» постепенно исчезает, осознание тела ослабляется и до утра наступает «ничто».

Ларри Бус сделал цветной фильм под названием «Фритц». Этот фильм – поэтический и довольно портретный, хотя и было несколько замечаний, например, относительно того, как мои теплота и любовь проникают на терапевтические занятия, как показано в фильме. Но не это беспокоит меня. Что огорчает, так это – что я чувствителен и болезненно чувствителен к какой–то собственной параноидальной позиции. Это редко возникает у меня. Я чувствую, что обманут. Действительно и фактически меня оправдывают настолько, насколько позволяет договор и финансовая ситуация. Но я не могу позволить себе быть благородным и воспринимать себя как ядро кокоса. Я не могу позволить себе это. Я делаю хорошие деньги. Да какого черта!

Я прошел через ужасы во Фландрии, я прошел через клевету, я пережил тяготы Голландии и многие другие трудности – до сих пор я не могу спокойно вспоминать об этом. Это влияние самонадеянной концепции «Я»: «Вы не можете так поступать со мной!».

У меня было несколько параноидальных приступов, даже в таких ситуациях, когда я был неправ. Эти приступы стали яркими и усилились после первых приемов ЛСД. В этот момент я терял реальное восприятие и переживал многочисленные мстительные фантазии. По–видимому, наступило время говорить о психоделических препаратах и моем отношении к ним, но я чувствую такую усталость.

Я должен отложить этот разговор. Принесет ли это описание мне сон?

Сегодня за завтраком мы говорили об обучении. Я предположил, что обучение является открытием. Это соотносится с фактами. Обучение ремеслам есть открытие того, что нечто возможно. Узнавать: вскрывать, снимать покровы, сделать вещь или ремесло явным, давать нечто «новое».

Клетка или организм, потерявшие собственный центр – нулевую точку, нормальность, точку творческой индифферентности – вскрывают это нарушение баланса и открывают способы его восстановления. Это может быть или очень простым, или очень сложным процессом, это предполагает, что, по крайней мере, органическая жизнь имеет осознание. Недостаток воды создает временный водный инстинкт, называемый жаждой. Потом открывает источник воды, скажем, бутылку пива, потом открывает способ вскрыть бутылку и наконец открывает, что питье уничтожает жажду. Выраженный в виде формулы этот процесс выглядит так: состояние организма минус Х воды. Поглощение Х воды, достижение нулевого состояния, исчезновение дисбаланса.

При наличии подобной формулы мы имеем небольшой прогресс по сравнению с созданием души или Бога, или «жизни» в качестве двигателя функционирования организма. Мы уже имеем некоторое движение: мы имеем одно четко сформулированное отношение организма с окружающей его средой, и мы вводим основную функцию организма – открывать.

Сейчас я чувствую настоятельную потребность отстоять себя от причисления меня к бихевиористам. В некотором отношении это действительно так. Я интересуюсь исследованиями способов поведения и особенно способов поведения человека. Различие между моей позицией и позицией большого класса психологов, называющих себя бихевиористами, имеет решающее значение. Это различие между местом, населенным людьми и городом призраков.

Осознание является испытанием величайшей тайны. Я не могу осознать ваше осознание, я могу только косвенно участвовать в этом процессе. Бихевиорист наблюдает людей и крыс, «как если бы» они не осознавали, как если бы они являлись предметами. В результате би–хевиорист становится инженером, создателем поведения, а именно контролером и манипулятором.

Пусть он допустит эту основную функцию – открытие. Без осознавания ударов и инстинктивных потребностей ни одно животное не откроет, что хочет от него экспериментатор.

Для меня важно использовать эти термины, которые открывают целую область абстракций и приспособлены к языку. Жаль, что мы не имеем несколько общеязыковых терминов для понятия гештальт; такие, как паттерн, мелодия, конфигурация – уж слишком специфичны. Я полагаю, что мы, продолжая тему гештальта, натолкнемся на них. Понимание гештальта выглядит достаточно просто на примере мелодии. Если вы транспонируете музыкальную тему из одной тональности в другую, тема остается той же, хотя, на самом деле, вы изменяете каждую ноту. Если вы хорошо знаете мелодию и кто–то напоет первый такт, вы автоматически закончите ее.

Таким образом, мы возвращаемся к одному из основных законов формирования гештальта – напряжение, возникающее из необходимости завершения ситуации, называется фрустрацией, завершение ее называется удовлетворением. По латыни – «достаточно» – делать: делать так, чтобы иметь достаточно. Другими словами, завершение (англ.), – заполнение себя до тех пор, пока не станете наполненным. При удовлетворении дисбаланс уничтожается, исчезает. Инцидент исчерпан.

Так же, как баланс и открытие, фрустрация, удовлетворение и завершение встречаются на всех уровнях существования. Я думаю о ситуации продолжающейся войны – фрустрации и возможном ее завершении – мире. Я особенно имею в виду воюющего человека, конечно, и сравниваю свое собственное положение во время 2–й мировой войны – с одной стороны, ужас и комфорт бомбоубежища – с другой.

Когда разразилась гитлеровская война, я уже хорошо обосновался в Йоганнесбурге, точнее, мы обосновались, так как Лора тоже имела практику. Я еще не порвал с фрейдизмом официально. Это произошло позднее. По правде говоря, я даже могу указать точную минуту, когда это произошло, и я почувствовал полную свободу от этих идеологических кандалов, восстав против системы Фрейда. Позднее я склонился к тому, что немного перегнул палку с оппозицией, но я стал недостаточно высоко оценивать и самого Фрейда, и его открытия.

Разрыв произошел тогда, когда я встретил в Кейптауне Марию Бонапарт, греческую принцессу. Она была другом и последователем Фрейда. Я завершил и отпечатал рукопись «Эго, голод и агрессия» и дал ей почитать. Возвращая рукопись, она провела со мной шоковую терапию, которая мне так нужна была тогда. Она сказала: «Если вы не верите больше в теорию либидо, Вам лучше подать заявление об отставке». Я не поверил собственным ушам. Научный подход базировался на догмате веры?

Конечно, она была права. Либидо было каким–то неясным способом связано с половыми гормонами, но Фрейд, страдая, как и я, от стремления к систематизации, должен был найти общее понятие для собственной модели человека. Он определил это общее, как либидо. При ближайшем рассмотрении это общее определение играет роль джокера в картах. Оно может подходить для множества вещей сразу, будь то сексуальный импульс, привязанность, чувствительность, любовь, формирование гештальта, жизненная энергия. Бедный Вильгельм Райх, пытавшийся найти эквивалент для этой семантической мешанины в физической реальности.

Как бы то ни было, но я не подписал заявление об отставке. Меня и не исключили, просто мои отношения с Психоаналитическим институтом и др. иссякли. Я сделал бы остановку, если бы ее не сделала война.

Гитлеровский Африканский корпус свободно прошел в Северную Африку. Южно–Африканская дивизия была захвачена в Тобруке. Я не знал, что делать. Моя степень доктора медицины была недействительна в этой стране. Я желал стать военным медиком, но меня отослали с требованием сдать экзамен по гигиене. Это предоставило бы мне некоторые полномочия. Я изучал этот предмет с двумя моими товарищами в течение нескольких месяцев, но когда наступил экзамен, они сдали его, я потерпел фиаско.

Вскоре был издан закон, временно признающий иностранные степени докторов медицины. Так я стал врачом–офицером и прошел подготовительный курс. Нас называли каторжниками, скованными общей цепью. На нас, действительно, стоило посмотреть. Смешно снова оказаться солдатом и подвергнуться испытаниям. Потом нас отправили в госпиталь.

Жизнь там была крайне однообразной. Я удивлялся, как много нам удавалось выпивать чая. Мой ординарец будил меня словами: «Чашка восхитительного чая», потом чай за завтраком, 10–часовой чай, 4–часовой чай, чай за вечерней закуской.

Наш командир был офицером запаса и еще не доказал свою деловитость. Все писалось в 3–х экземплярах и регистрировалось. Через год мы избавились от него. Полковник регулярной армии занял его место. Он пригласил нас и сказал: «Джентльмены, вы одновременно врачи и офицеры. Я верю, что вы ответственные люди и знаете свое дело. Я предлагаю вам почаще использовать телефон, а не ручку». Мы почувствовали облегчение, что он не страдал болезнью «красный солитер». Поток больных удвоился без лишней затраты времени.

Главная сестра моей палаты, доброволец из Ванкувера была нежной и сексуальной, способной и к тому же одной их квалифицированнейших и надежных людей, которых я когда–либо встречал в своей жизни. Я настолько сильно уважал ее, что никогда не приставал. Лиса и кислый виноград? Возможно.

Больные, конечно же, были распределены в соответствии с принадлежностью к той или иной расе. Разделение на белых и черных после возникновения апартеида в 1946 году возросло, но ни на минуту не верьте, что при более либеральном режиме Яна Смита будет хоть какой–то налет социального равенства. Белые назывались европейцами, а черные туземцами, ни одному туземцу не разрешалось спать в одном доме с европейцем или пользоваться тем же туалетом. У них были отдельные азтобусы и отдельные кварталы.

Я видел две формы умственного расстройства среди туземцев. Одна встречалась у урбанизированного туземца, который говорил по–английски и по–африкански, на исковерканном датском. Он страдал неврозом беспокойства в тяжелой форме. Необученный туземец родом из Крааля, места разработок природных ископаемых, страдал шизофреническим типом невроза. Я не мог с ним иметь дело даже через переводчика и отослал его к знахарю, потом он вернулся вылеченным.

Европейские неврозы имеют обычно яркие ярлыки, хотя это очень упрощено. Обычно у англичанина наблюдается невроз характера, у евреев – истерия, у немцев – компульсивные особенности.

Для моих коллег постепенно становилось ясно,, сколь много существует психосоматических заболеваний. Начальник медицинского отделения внутренних болезней сказал в начале нашего знакомства: «За каждым неврозом скрывается язва желудка». А в конце: «Перлз (американский обычай очень неодобрительно относится к обращению только по фамилии, за исключением крайне дружеского обращения), Вы были правы. За каждой язвой желудка скрывается невроз». Я был польщен. Я даже простил его небрежность по отношению ко мне.

У меня воспалился палец на правой ноге. Он болезненно разбух. Этот человек диагностировал подагру. Это взбесило меня. Я и подагра – несоотносимые вещи. Несмотря на его лечение, боль стала нестерпимой. Я настоял на рентгене. Была обнаружена трещина слева снизу от предыдущего перелома. Небольшая операция, и я выздоровел через неделю.

У меня было множество травм от езды на мотоцикле и от других спортивных мероприятий, но только одна более серьезная травма – сотрясение после очень тяжелого падения на катке. К счастью, не было ни перелома, ни остаточных явлений повреждения мозга.

Первое признание пришло ко мне после одного из моих так называемых чудесных исцелений. Один солдат страдал от болезненных больших рубцов, которые проходили по всему телу. Его послали ко мне, когда уже все средства были исчерпаны.

Психиатрический диагноз никогда не ставится из–за отсутствия неврологических или сходных признаков. Должны быть в наличии явные психологические симптомы. В глазах этого солдата жило глубокое отчаяние и нечто еще удивительное. Конечно, в армии у нас не было времени заниматься психоанализом или любой другой длительной формой психотерапии. Я дал ему пентотал и вспомнил, что он был в концентрационном лагере. Я заговорил с ним по–немецки, ввергнув его вновь в состояние крайнего отчаяния и открыв тем самым заблокированный плач. Он, действительно, выплакал все, что было у него на сердце, или лучше сказать, под кожей. Он проснулся в состоянии замешательства, затем он пробудился действительно и испытал сатори, ощущение полноты и свободы в мире. Наконец, он оставил концентрационный лагерь и был с нами. Рубцы исчезли.

Показательные исцеления, аналогичные этому, крайне редки. Обычно приходилось делать много тяжелой, нудной работы, когда я хотел использовать психотерапию.

Звонок! Перерыв. Заходи, Г. Угощайся марципаном. Грета, моя сестра, проявляет ко мне любовь, высылая самые изысканные сладости. Я скупо делюсь или не делюсь.

Я рассказал Г. великолепную вещь, которая происходит со мной. Я стал признавать себя, собственную нежность, свой расчет времени, собственную ясность видения. Оно отличается от моей жажды признания, этого однообразного и короткоживущего подкрепления.

Сегодня за завтраком, нет, уже вскоре после пробуждения возник вихрь. Я нащупываю что–то в тумане. В своих фантазиях я снова неистово пишу, множество тем толпятся в голове, но это множество составит симфонию лишь будучи структурированным и соединенным.

Я вижу, что это описание превращается в книгу, и, возможно, в солидный том. Я никогда не представлял себе, сколько всего лежит в моем мусорном ящике и как многим надо распорядиться. Я знаю, что многое из опыта будет ценным для многих читателей. Я уже имею достаточно убедительную обратную связь от друзей, которым показывал отдельные части рукописи.

Одно замечание привело меня в замешательство и рассердило: «Когда выйдет книга?».

«Оставьте, пожалуйста, меня одного и позвольте мне делать дело!». Я рад, что возбужден и готов писать. Я рад делать что–то, что объединит мои и Ваши потребности. Итак, не толкайте реку, она течет сама по себе!

Если события и идеи толпятся, то ни фантазия, ни ожидание, ни повторение не будут диктовать течение работы. Формирование структуры «фигура/фон» предписывает, что только одно событие может занимать передний план, определяя ситуацию. Иначе возникает конфликт и замешательство.

И формирование структуры «фигура/фон», которая является наиболее сильной, временно примет контроль за всем организмом. Таков основной закон саморегуляции организма – ни специфическая потребность, ни инстинкт, ни намерение или цель, ни свободное желание не окажут никакого влияния, если они не поддерживаются возбужденным гештальтом.

Если появляется более чем один гештальт, единый контроль и действие находятся в опасности. В нашем примере с жаждой это не жажда, которая ищет воду, но весь организм. Я ищу это. Жажда направляет меня.

Если появляется более чем один гештальт, развивается раскол, дихотомия, внутренний конфликт, ослабляющие потенциал, необходимый для завершения неоконченной ситуации.

Если возникает более чем один гештальт, человек начинает «решать», часто доходя до «решения» играть мучительную игру нерешительности.

Если желает возникнуть более чем один гештальт и природа будет предоставлена себе самой, тогда не будет решений, но произойдет предпочтение. Такой процесс представляет порядок, а не конфликт.

Не существует иерархии «инстинктов», есть иерархия появления более безотлагательного гештальта.

После завершения этот гештальт отступает на задний план, освобождая передний план для появления другого гештальта или необходимости. После того, как один гештальт удовлетворен, организм может иметь дело со следующей настоятельной фрустрацией. Всегда первым делом – самое важное. Когда звонок, срочные письма или семинарские занятия требуют моего внимания, эта работа остается на заднем плане. Она не исчезает, она забывается или подавляется. Она сохраняется в живости обмена структуры «фигура/фон».

Когда эта книга выступает на передний план, я почти не обращаю внимания на беспорядок на столе или красоту ландшафта за окном.

Любое вмешательство в гибкое взаимодействие переднего плана – фона вызывает невротические или психологические феномены.

Передний план и фон должны легко взаимозаменяться в соответствии с потребностями моего существования. Если этого не происходит, мы накапливаем незаконченные ситуации, фиксированные идеи, ригидные структуры характера.

Передний план и фон должны легко взаимозаменяться. Иначе у нас нарушается система внимания и тогда возникает замешательство, потеря контакта, неспособность к концентрации и включению.

Однажды я прочитал штату нашего госпиталя доклад. Я хотел построить его настолько понятно, чтобы даже доктор медицины смог понять принципы формирования гештальта. Я выбрал частный симптом – бессонницу, как попытку организма справиться с проблемами, являющимися более важными, чем сон. Боязнь прихода следующего дня, неосуществленная месть, непредвиденная обида, сильное

сексуальное влечение – только отдельные из подобных неоконченных ситуаций, вмешиваясь, удаляют нас от мира, который мы называем сном.

Для того, чтобы справиться с неоконченной ситуацией, организм должен создать все возрастающее возбуждение. Чрезмерное возбуждение и сон несовместимы. Таким образом, если вы не можете спать, значит вы не можете приложить возбуждение к незаконченному гегнтальту, поэтому должны искать другой выход, выходить из себя из–за бессонницы или твердой подушки, или лающей собаки. Чем вы злее, тем меньше возможность уснуть. Закрытие глаз не помогает. Закрытые глаза не приносят сна, сон приносит закрытие глаз.

Вы, конечно, можете найти убежище в панацее современной медицины – транквилизаторах, которые глушат возбуждение наших жизненных сил и положить свои неразрешенные проблемы под сукно.

Живи долго, американский способ жизни со своим посредственным возбуждением, названным насилием. Или мы предпишем хорошую дозу транквилизаторов для каждого гражданина на завтрак.

Я живу на территории института в Изалене. Обычно я ложусь поздно и просыпаюсь рано, глядя в окно. Скалы Биг Сура, неутомимые волны, бурые водоросли, плавающие большими коричневыми циновками. В прошлом году скалы близ моего дома были голыми. Теперь их покрывают кустарники разных видов. Их усеивают цветы, изобилующие красками, ожидающие кисти Коро или Ренуара.

На берегу нет песка. Есть валуны и камни, ожидающие волн, чтобы поиграть с ними. И вот они идут. Одна за одной. Сначала мягко крадутся, потом подпрыгивают и танцуют, обнимаясь и растворяясь, умирая в чистоте.

Одна из скал близ берега имеет историческое значение. Здесь снималась Элизабет Тейлор. Я никогда не опускался и не поклонялся этой скале. Я уже говорил – я не могу полностью поручиться за это, но для сцены скала была покрыта пенопластом и разрисована, чтобы сделать ее более фотогеничной и удобной, и защитить звезду от холода скалы. Кроме того, возможно, глупость кинозвезды – свойство, обеспечивающее высокие гарантии.

По–видимому, морские выдры, играющие вокруг, не очень высоко оценивают священность этой скалы. Мой дом стоит прямо на утесе, как раз в трех сотнях футов над знаменитыми горячими серными источниками, которые и дали название этому месту. Здесь от 20 до 30 источников. Температура 130 градусов. Серный запах не совсем несносен, а вода сверхмягкая. Купальни открываются в море и в усеянное бриллиантами небо ночью. Частый туман и дождь зимой тяжелы. Температура воздуха никогда не падает ниже нуля, однако, и жаркие дни редки.

Это описание ничего не говорит о роли, которую исполняют ванны. Ванны и бассейны располагаются с двух сторон. Иногда в одном бассейне собирается до 26 человек. В ванне вы моетесь и мылитесь. Если вы делаете это в бассейне, то наталкиваетесь на недоброжелательные взгляды. Иногда купающиеся разделяются по полу, иногда происходят совместные купания. Это случается обычно после вечерних семинаров. Иногда после полудня здесь встречаются противоборствующие группировки, семьи персонала купаются перед ужином.

Я рекомендую эти совместные купания для моих непрофессиональных групп и настаиваю на них для профессионалов – психиатров, психологов, священников и т.д. Многие из них становятся непроницаемыми, когда защищены профессиональной ролью, боясь упасть до нас, простых смертных, часто не желая присоединиться к прекрасному открытию Виттахера – «часть пациента в психотерапевте». (Слишком многие терапевты до сих пор не желают принять этого или даже стать лучше за счет статуса пациента.) Они всегда (я думаю, что видел не более одного–двух исключений) разочарованы отсутствием щепетильности и длительных разговоров и удивлены отсутствием ожидаемого возбуждения от наготы. Вы можете увидеть все – от спокойного расслабленного плавания до горячих объятий, от группового пения до обсуждения семинарских занятий. Иногда они скучают от самоосознания и опускаются до низкого уровня, рассказывая остроты. Они дотрагиваются друг до друга, в основном в виде массажа. Открытый секс и насилие редки.

Однажды одна сука натравила двух мужчин друг на друга. Один, по–видимому, в необходимости показать себя в выгодном свете дико кричал, угрожал убийством и в ярости набрасывался на всех. Когда он пришел в бассейн, я встал, и несмотря на мой возраст, врезал ему в нос. К моему удивлению, он обмяк, не оказывая никакого сопротивления, и начал плакать.

Я редко боюсь. Хороший психиатр должен рисковать своей жизнью и репутацией, если хочет достигнуть чего–нибудь стоящего. Он должен занять определенную позицию. Компромисс и полезность здесь не работают. Одна женщина, которая была первоклассным терапевтом, в конце концов вскипела, когда работала со мной. Она нависла надо мной с поднятым над головой стулом, готовясь ударить меня. Я сказал спокойно: «Давай, я уже прожил жизнь», – и она очнулась от транса.

Однажды меня позвали в группу успокоить девушку, которая физически атаковала всех в группе. Члены группы пытались удержать ее и успокоить. Снова и снова она собиралась с силами и рвалась в атаку. Когда я вошел, она стала бить меня головой в живот и почти нокаутировала. Я позволил ей делать это, пока обладал ею на полу. Поднявшись, она начала снова. И так три раза. Я снова увел ее вниз и, запыхавшись, сказал: «Ни одна сука в моей жизни не избивала меня так сильно». Тогда она поднялась, обвила меня руками и сказала: «Фритц, я люблю тебя». По–видимому, в конце концов, она получила то, чего просила всю жизнь.

В Штатах есть тысячи таких женщин. Они провоцируют и подвергают танталовым мукам своих мужей, путаются со всеми подряд и раздражают своих мужей, и никогда не получают хороших шлепков по заду. Совсем не надо быть парижской проституткой, чтобы требовать подобных наказаний от своего возлюбленного, в Польше говорят: «Мой муж потерял ко мне всякий интерес – он больше не бьет меня».

Однажды случилось то, что очень напугало меня. Многие пациенты ретрофлексируют свою агрессию на себя, например, пытаясь удушить себя. Я обычно позволял им душить меня. До того дня, когда одна девушка на самом деле чуть не задушила меня. Я не увидел в ней шизоидную личность. Я уже начал терять сознание, когда в последний момент просунул руки между ее пальцами и раздвинул их. С тех пор я только даю сжимать мою руку. Иногда это тоже изрядно больно. В мире не так уж много душителей. Пациентам, у которых богатая фантазия, для этой цели может служить диванная подушка.

Сам я имею очень слабое стремление неистовствовать без адекватной провокации. Но я могу рассердиться, дважды я физически выбрасывал людей с занятий, когда они бесконтрольно рушили их и отказывались уйти. Я всегда давал сдачи, когда меня атаковали. Несколько раз я приходил в ярость от ревности, но в основном удовлетворялся, мучая свою возлюбленную вопросами и безжалостными просьбами описать, как все происходило в деталях.

Что касается сексуальных игр в ваннах или где–либо еще, то сдержанность не применима ко мне. Фрейд назвал бы меня полиморфным извращенцем. Я даже учился наслаждаться интимными поцелуями моих друзей–мужчин. Обычно я наслаждался многочасовыми половыми атаками, но сейчас в моем возрасте я наслаждаюсь ими, в основном, без выполнения каких–то обязательств с моей стороны. Мне нравится моя репутация грязного мужика и гуру. К несчастью, первый на исходе, второй поднимается.

Как–то раз у нас была вечеринка в «Большом доме» Изалена. Прелестная девушка соблазнительно возлежала на кушетке. Я подсел к ней и сказал что–то вроде: «Берегитесь меня, я грязный старик». «А я, – ответила она, – грязная молодая девушка». После этого у нас была короткая и восхитительная любовная связь.

В основном, мне хорошо, когда я пишу. Я никогда не подозревал, что это так легко. Я начал думать о возможности написания пьесы – я еще не представляю ее. Она пока очень смутно вырисовывается Будучи хорошим актером и первоклассным продюсером, я бы сделал всю вещь как произведение «Фритц». Уже сейчас определенное небольшое количество людей теснится вокруг этой книги, смеясь над моим желанием, презирая меня за это бесконтрольное описание, шокированные моим языком, удивляясь моему мужеству, смущенные многочисленными противоречивыми особенностями, доведенные до отчаяния тем, что не могут наклеить на него ярлыки. Я чувствую потребность пойти на диалог, но...

Окно широко открыто. Слышно легкое угрожающее бормотание прибоя. Мягко дующий ветер поднимает бумаги над столом, все же слишком слабый, чтобы заставить их лететь. Как моя мягкая борода, когда она гладит женское лицо и шею, заставляя трепетать от молчаливого наслаждения, заставляя соски подниматься в гордой эрекции и терпеливом ожидании легких укусов. Мои руки сильны и теплы. Руки грязных стариков – холодные и липкие. У меня есть привязанность и любовь – слишком много этого. И если я успокаиваю девушку в горе или печали, рыдания затихают, она прижимается ближе, поглаживания становятся все ритмичнее и скользят все выше по бедру и груди..., где кончается горе, и аромат духов заставляет ваши ноздри вдыхать его, а не капать слезами.

Эти встречи и открытия сродни температуре Биг Сура. Конечно, у нас нет ни чрезмерного холода, ни чрезмерной жары. Но между тем нет и однообразия тропического острова. Холод – холодный и вызывает дрожь. Дождь – мокрый и приносит слякоть. Солнце нагревает крыши в полдень до духоты. У меня нет крайностей в отношениях. Я не убиваю и не предаю единственный брак. У меня плавающие связи от слишком частых поцелуев до длительного состояния верности.

Первый поцелуй – тест Роршаха.
Вы касаетесь незнакомых губ и рта.
Вы находите молчаливое «Мне все равно»
Или жадность, которая засасывает вас.
Равнодушие, которое тестирует вас.
Легкий поцелуй, которым отделываются от вас.
Легкое предостережение: не обнимай.
Хрустящие тиски, перехватывающие дыхание.
Легкое полизывание в предвкушении секса,
Рот, воняющий как желудочное дерьмо.
Бесстрастность, подобная фригидности,
Напряженность, подобная руке борца.
Мыльная резиновая дряблость.
Нечто, означающее наполненность:
Ожидание, сдержание обещаний о совершенной нежности.
Отмени внешний мир в замирающем уединении.
Каждый поцелуй, скажу я, необычен,
если вы вскроете утонченность
С полным живым участием.
Ангелы называют это «Небесной радостью»,
Дьяволы – «Адской пыткой»,
Человек называет это «Любовью».

Изален начинается с гостиницы с особым тяготением к горячим источникам. Когда я приехал в Изален, он являлся еще общественной гостиницей и целым рядом семинаров, баром, рестораном, открытыми для публики. Хозяевами гостиницы были Майк Мурфи и Пик Прайс.

В настоящее время мы являемся обширным частным институтом с двумя директорами – Майком Мурфи и Пиком Прайсом. Проезжающие через город жулики и нищие торговцы наркотиками либо успокаиваются, либо вышвыриваются вон. Около года назад достать здесь ЛСД или марихуану было легко и естественно, пока Майк не занял свое место. Сейчас мы гордимся тем, что при лечении людей не используем наркотиков. Мы говорим, что созидаем постоянное спокойствие, постоянную радость, постоянную сенсорную осознанность.

Какого черта мы добиваемся? Безусловно, вначале возникла некоторая напряженность в стремлении к освобождению и спасению. Казалось, духу этого места соответствует мистическое, эзотерическое, потустороннее, экстрасенсорное восприятие. Медитация йоги для достижения более высокого уровня существования, по–видимому, более соотносится с городским банальным существованием. Душа, отброшенная за ненадобностью, как бы совершает второе, коммерческое вхождение.

В том–то и заключалась вся прелесть, что вы делаете искреннюю попытку добраться до невербального уровня существования, но не осознаете, что медитация, как и анализ, является ловушкой. Подобно психоанализу, она создает дисбаланс, хотя и на другом конце шкалы. Эти два баланса можно сравнить с процессом дефекации. Запор и понос являются противоположными видами выделения, причем оба сталкиваются с оптимальным функционированием: + против – . В психиатрии мы имеем противоположности – кататонический ступор (– возбуждение) и шизофрения (+ возбуждение). Медитация – это не дерьмо и не подъем с горшка, и представляется мне развитием в сторону кататонии, в то время как психоаналитическая техника полета идей способствует формированию шизофренического мышления.

Я испытал и тихое сидение в Дзендо, и многословную продукцию на кушетке. Сейчас и то и другое покоится под соответствующим надгробием в моем помойном ведре.

Терпеть не могу, когда признают и используют слово «нормальный» по отношению к творческой индифферентности. Оно слишком часто употребляется по отношению к чему–то среднему, а не к точке оптимального функционирования.

Терпеть не могу, когда признают и используют слово «совершенный» для точки творческой индифферентности. Это пахнет достижением и восхвалением.

Мне нравится пользоваться и признавать слово «центр». Оно – «десятка» мишени, цель. Такая цель, в которую стрела без промаха попадает каждый раз.

Мне нравятся все неосуществленные встречи мишени и стрелы, проходящие мимо «десятки» то влево, то вправо, то выше, то ниже. Мне нравятся все попытки, оканчивающиеся неудачей тысячью способами. Там только одна цель и тысяча добрых намерений.

Друг, не будь перфекционистом. Перфекционизм есть проклятие и напряжение. Ибо вы дрожите и попадаете мимо цели. Вы были бы точны, если бы позволили себе это. Друг, не бойся ошибок. Ошибки – не грехи. Ошибки – это способы создания чего–то нового, отличного, возможно, творчески нового.

Друг, не огорчайся из–за своих ошибок. Гордись ими. Ты имел мужество отжать нечто от себя.

На создание центра уходят годы. Но чтобы понять и находиться в сейчас требуется еще много лет.

До этого остерегайся обеих крайностей. Как перфек–ционизма, так и немедленного исполнения, немедленной радости, немедленного сенсорного осознания.

До этого берегись любых помощников, помощники – это сообщники, обещающие нечто для ничто. Они обкрадывают Вас, поддерживая вашу зависимость и неразвитость. Приятно исполнять роль священника и наслаждаться помпезностью стиля Ницше.

Каким же образом стрела, направленная задолго до того, как я узнал о существовании Изалена, попала в эту мишень?

В 1960 году или около этого, я практиковал в Лос–Анжелесе. Я все еще страдал от неприятности, причиненной двумя операциями в Майами, которыми я отрывал себя от Марты и слишком часто принимал ЛСД. Во время ЛСД–путешествий не происходило ничего действительно стоящего. Несмотря на поддержку Джима Симкина, я не мог заниматься профессиональной деятельностью и избавиться от ощущения, что я приговорен к жизни. Я был сыт по горло всем психиатрическим мошенничеством. Я не знал, чего хочу: уединения, отпуска? Смены профессии?

Я решился поехать из Лос–Анжелеса в Нью–Йорк, но другим путем: кругосветным путешествием на корабле.

Я всегда любил ездить на кораблях так же, как не любил битком набитые самолеты. Кроме одного случая – когда на пике нашей любви с Мартой мы летели в Европу. Тогда хорошо было сидеть рядом друг с другом.

Обычно меня донимают попутчики, которые надоедают вопросами и требуют внимания, поэтому в своей воздушной тюрьме я жду и благословляю случайную дремоту.

Насколько я люблю летать сам, настолько я не терплю, когда везут меня. При езде на машине, напротив, я в той же мере люблю, когда меня везут, в какой не терплю вести машину сам.

Морское путешествие от Лос–Анжелеса до Нью–Йорка длится 15 месяцев.

Первая остановка – Гонолулу, Гавайи. Это напоминало уже пережитое в Майами–Бич.

Перед тем, как мы вошли в гавань, я испытал, возможно, самое сильное зрительное ощущение в своей жизни. Когда вы подлетаете к Лос–Анжелесу ночью, то видите скопление рождественских елок огромного размера, словно ждущих вас. Их мерцание и блеск заставляют забыть их ложную нейлоновую сущность. Заставляет забыть те безобразные облака смога, которые встречают Вас при въезде в центр многих сотен городов. А теперь умножьте этот многоцветный блеск многократно и представьте себя залитым им. Я испытал это перед Гавайями.

Я люблю их, как и любой другой человек, серебряные искорки небесного свода. Тогда они выглядели еще ярче из–за чистого океанского воздуха, и мне стало любопытно, смогу ли я усилить это ощущение. Я принял небольшую дозу ЛСД, и тогда случилось это.

Неописуемость – это не то слово. Не было больше пространства, не было трех измерений. Каждая звезда была гораздо больше и ближе, каждая исполняла цветовой танец, как планета Венера перед своим падением в океан. Вселенная, пустота всех пустот, ибо некогда была наполнена.

Затем Япония – Токио и Киото. Невозможно описать контраст этих городов, которые разделяет лишь ночь езды на сверхскоростном поезде. В Токио – людская бесчувственность, незнание друг друга, скученность такая, что в сравнении с ней сардины в банке имеют больше жизненного пространства. По крайней мере, они не толкают друг друга. К тому же у меня возникло острое ощущение – любящие глаза старой женщины, сидящей на корточках у водосточной трубы, чистящей мои ботинки. Я отбросил сигаретный окурок. Она подобрала его с жадностью. Тогда я отдал ей всю пачку, в которой оставалась еще половина сигарет. Она повернула ко мне голову. Темные глаза увлажнились и светились такой любовью, от которой я почувствовал слабость в коленях. Я до сих пор иногда вижу эти глаза. Любовь делает невозможное возможным.

До этого однажды я видел подобную любовь в глазах. Лотта Циелински – моя первая любовь. Я должен был исполнять в комедии роль знатного господина–француза. Она прошла за кулисы, и при виде меня в костюме и гриме ее лицо изменилось таким образом, словно пред ней разверзлись небеса. Восхитительная, самая восхитительная!

Один японский доктор создал метод лечения неврозов. Три дня в постели. Больному разрешается вставать только для того, чтобы сходить в сортир. Давайте попробуем! Воспользуюсь им, чтобы отвыкнуть от курения! Молодой доктор не говорит по–английски. Все приготовления делает ассистент. Я спрашиваю о переводчике. Пожалуйста, но нужно дополнительно заплатить.

Хорошая комната для меня. Возможно даже, что я – первый европеец, другие больные уставились на меня, как на странное животное. Жена доктора принесла еду, прислуживала на коленях.

Прихожу в кабинет доктора на следующий день после обеда. Доктор сидит неподвижно в сногсшибательном облачении, очевидно, ожидая меня весь день. Не знаю обычаев. Переводчица знает английский слишком плохо.

Я терпел около двух дней, потом не выдержал, сбежал и купил сигарет. Получил счет. Два часа с переводчицей превышали стоимость трехдневного пребывания в санатории. Я не почувствовал себя выздоровевшим.

Японский психолог, которого я встречал в Штатах, предложил мне мастера «дзен» – Росши Ишигуру. Мгновенный «дзен». Сатори за неделю. Без шуток. Я и М. (другой американский психолог) были его первыми учениками–европейцами. Мы плюс восемь японских юношей составили класс. Это явилось величайшим событием. Приглашены фоторепортеры и пресса. Я сохранил газетные вырезки.

У нас с М. была большая комната, мы должны были расстилать на ночь и вкатывать утром матрацы, поскольку днем мастер имел с каждым учеником личную беседу в течение нескольких минут. Во время беседы я должен был лежать, растянувшись перед ним в полной прострации. Он задает некоторые стандартные вопросы, и я свободен на весь день. Это маленький напыщенный человек с довольно высоким голосом, который воспринимает себя и свою работу крайне серьезно. Мы вставали в пять часов утра, нам предлагали сидеть в известной позе лотоса с известным положением ног практически целый день. Нам, двум чужакам, вскоре было дозволено иметь стулья. Через два дня Мастер продемонстрировал, наконец, свои методы. Выдыхайте с лающим шумом. Делайте это в течение (????) времени, равного «минутам» или «часам».

Пища удивительно хороша. Жена Мастера буквально выкладывается, разнообразя японские блюда некоторыми европейскими. После каждого приема пищи мы наливаем о чай в чаши, и с помощью ломтика какого–либо овоща выбираем последнее зернышко риса. Я думаю, что японцы приспособились к нехватке пищи сокращением в размерах, и таким образом отлично живя на низкокалорийной диете. Когда я прогуливаюсь в толпе, то чувствую себя великаном среди лилипутов, хотя мой рост всего лишь 5 футов 9 дюймов.

Во всяком случае я не голодаю, хотя иногда таскаю сигареты и шоколад. Я не верю никому, кто получил хоть какое–то просветление или сатори, но само испытание было интересным. Когда пришло время платить, я был в шоке. Стоимость составила лишь 10 долларов, включая оплату комнаты, пансион и обучение в течение целой недели. Когда мне сказали об этом, я не мог поверить и дал 30 долларов, которые он любезно принял, и подарил мне картину, написанную его женой в сладковатом цветочном стиле.

Я сделал одно действительно плохое дело. На третье утро мне сказали, что вода для мытья готова. Там была огромная бочка с подогретой водой около двух футов шириной и двух футов высотой. Я не знал точно, как погрузиться в воду, но в конце концов, мне удалось забраться внутрь и намылиться. Я воспользовался большим ковшом, который висел рядом с бочкой, чтобы сполоснуть голову. Все вместе было неудобно, но лучше, чем ничего. Позднее я узнал, что совершил преступление. Вода была разогрета с огромным трудом и предназначалась для всех. Черпак служил для вычерпывания воды по мере необходимости. Я испортил умывание всему классу.

Мои запоздалые извинения. Мы слишком испорчены и считаем само собой разумеющимся, что другие люди едва ли заслуживают удовольствия.

Я знаю, каково ощущение сатори, хотя и не прошел все градации просветления, конечно, если подобная штука вообще существует. Сиддхартха, в конечном итоге, является продуктом искренней фантазии Германа Гессе.

Одно из наиболее удивительных и спонтанных ощущений сатори я испытал около тридцати лет назад в Майами–Бич.

Я шел вдоль Олтон–роуд, когда почувствовал изменения в себе. В то время я ничего не знал о психоделических препаратах и никогда не принимал их. Я почувствовал, что моя правая половина стеснена и почти парализована. Я начал прихрамывать, лицо расслабилось, я почувствовал себя деревенским идиотом, интеллект оцепенел и перестал функционировать совсем. Как от удара молнии мир ввергнулся в трехмерное существование, наполненное цветом и жизнью – абсолютно без симптомов деперсонализации – как ясность натюрморта, но с полным ощущением: «Вот она, эта реальность». Это было полным пробуждением моих чувств, или возможно, мои чувства вернулись ко мне, или мои чувства ощутили ощущение.

Я, безусловно, знал (в основном из снов и чтения Коржибского) о невербальном уровне существования, но рассматривал его скорее как субстрат, а не как реальную форму существования.

В отличие от Токио Киото мне понравился. Я был так влюблен в Киото, что серьезно рассматривал вопрос о поселении в нем. Мягкие люди, считающиеся друг с другом, глядящие открыто, с уважением. Однажды в кафе я оставил журнал, который уже прочел, хозяин бежал за мной два квартала, чтобы вернуть его. Даже таксисты были честными.

Я сидел часами в саду около отеля, наблюдая за утками, охраняющими неблагоразумных древних карпов и высокомерных лебедей, которые слегка вытягивали шеи на мое подобное поведение. Кругом гармония и безмятежность, и не только в замках и золотых храмах. Несколько раз я встречал это даже в деловой части города – в притоне со стриптизом. Один номер, который был бы непристойностью в любом западном шоу, стал артистическим событием. Актриса, изображающая вдову, мастурбировала перед гробницей умершего мужа. Она делала это с такой увлеченностью и красотой движений, источавших огромную любовь, которая заставила зрителей молчать, а не аплодировать.

Точно так же с Дзен. Это место, как мне помнится, называлось замок Дактокио, один из сотен замков, какие можно встретить на севере Киото. Хозяйка–американка наблюдала за гробницей мужа, библиотекой и обширными трудами. Она услышала о посетителях и одела свой выразительный наряд. Действительно, высокая жрица «дзен».

Студенты являлись пестрой интернациональной группой. Некоторые вели простой образ жизни, претендуя на то, чтобы стать монахами «дзен». Я действительно полюбил их искреннее стремление к искуплению. Мы часто собирались по вечерам перед «сидением». Вначале миссис Сасаки говорила о дыхании и других темах, относящихся к Дзен, но через четыре недели она и ее ученики все больше начали интересоваться гештальттерапией. Я давал как можно меньше, мне просто хотелось подорвать их позицию и результаты работы.

Роши, довольно молодой монах «дзен», очень полюбил меня. Перед тем, как покинуть Киото, я пригласил его и всю толпу на изысканный (и я должен признаться, весьма вкусный) китайский обед, который состоял из двенадцати блюд. Я узнал, что он очень хочет иметь ручные часы. Через два дня я увидел, что он не носит часы, которые я подарил ему. Я не мог понять этого, потому что часы были очень хорошие. Затем я увидел, что он положил их в раку, место совершения религиозных обрядов, вместе со своими самыми дорогими вещами.

Дзен привлекает меня как возможность религии без бога. Я был удивлен, что перед каждым занятием мы должны были взывать и кланяться пред статуей Будды. Символично или нет, но для меня это была материализация, ведущая к обожествлению.

Сидение не было большим бедствием, поскольку мы прерывали наши двух–трехчасовые часовые занятия несколькими прогулками. Мы должны были дышать определенным образом и сосредоточивать внимание на дыхании, чтобы свести к минимуму вторжение мыслей, в то время, как Мастер с важным видом прохаживался, иногда поправляя нашу позу. Каждый раз, когда он подходил ко мне, я волновался. Это, конечно, расстраивало мое дыхание. Он ударил мен? сильно лишь несколько раз. У него были очень мощные брюшные мышцы, которые он любил демонстрировать. У меня создалось впечатление, что мышцы значили для него больше, чем просветление.

Я находился там около двух месяцев. Не было времени, чтобы как следует ознакомиться с игрой к о а н. Он дал мне только один по–детски простой к о а н: «Какого цвета ветер?». Он, кажется, был удовлетворен, когда вместо ответа я дунул ему в лицо.

Я снова в тупике. Просмотрел последние два параграфа и нашел их довольно искаженными и разрозненными. Что–то сделает редактор. Сейчас я вижу, что эта работа стремится стать книгой. Это искажаемое первоначальное намерение писать только для себя, разложить себя по полочкам, исследовать свое курение и другие сохранившиеся симптомы. К тому же я отступаю от истины не только потому, что дважды поймал себя на грехе упущения некоторых моментов, но, что более важно, я начал колебаться, описывая живущих людей. Страх преследования или что–то в этом роде. Ну, «что–то будет, что–то будет», как поет Эдит Пиаф.

Пока же это ожидание сделало для меня многое.

Моя первоначальная скука перешла в возбуждение. Я пишу от трех до шести страниц в сутки или между занятиями, или же ночью. Я стал скуп на время и часто предпочитаю писать, чем лежать в лоджии. Мне нравится показывать часть рукописи друзьям, и я получаю все большее удовольствие от их откликов. Когда Тедди, моя секретарша, заходит, чтобы сделать сообщение или прибрать, она должна первая прочитать то, что я написал, и дать свой отзыв. Из–за мобилизации от возбуждения при написании я стал чувствовать себя лучше. Я получаю все больше и отдаю все больше любви. Грязный старик становится отчасти чище. Да и что я могу поделать, если все больше « больше прелестных молодых и не очень молодых девушек, а часто и те и другие, а также мужчины обнимают и целуют меня?

Мое спокойствие, юмор и терапевтическое мастерство возрастают. Интересно, в последние несколько лет я больше не чувствую, что осужден на жизнь, а счастлив и доволен ею. Я в тупике, потому что не знаю, буду ли сейчас писать о своем умершем друге Пауле Вейсоне, который был составной частью моего возросшего интереса к Дзен, или же буду продолжать описание кругосветного путешествия. Я наметил, что мое стремление писать становится все слабее и слабее, когда я упоминаю о Пауле. Действительно, в его присутствии я всегда чувствовал себя маленьким.

Пауль, если бы я мог сделать нечто большее, чем просто вытащить тебя из помойного ведра! Если бы только я мог вернуть тебя к жизни! Ты был твердым и реалистичным, мудрым и безжалостным. В особенности чрезмерно безжалостен в отношении к себе. Дисциплинирую себя сидением за Дзен, достигая яснейшего и честнейшего мышления. Никаких компромиссов в принципах.

Ты был одним из немногих людей в моей жизни, к которым я прислушивался. Даже если то, что ты говорил, казалось в то время абсурдным. Я всегда закладывал твое утверждение в свое пузо и давал ему созреть. Почти всегда это приносило плоды. Его замечания не всегда были критичными. Однажды он оказал мне огромную поддержку. Я попытался схватиться с Хайдеггером, и Пауль заметил: «Что тебе нужно от Хайдеггера? Ты бы лучше сказал ему это при удобном случае».

У Пауля и Лотты было самое поразительное супружество. Он был гангстером, а она была тверда. Лотта задавала самые неприятные вопросы со сладчайшей улыбкой. Лотта была приятной, мягкой и хорошей венской поварихой, и Пауль набросился на нее с силой и любовью.

Я встретил Лотту после доклада, который я прочитал в Обществе по развитию психотерапии на тему «Теория и техника интеграции личности». Она пришла и работала со мной. Мы стали и до сих пор остаемся хорошими друзьями.

Пауль, который занимался исследованиями рака, страдал тяжелым неврозом навязчивых состояний. Он работал в основном с Лорой и стал очень хорошим и удачливым психотерапевтом, особенно в

случаях пограничных состояний. Кроме гештальттерапии, он очень увлекался «дзен», несколько раз побывал в Японии и пригласил нескольких монахов «дзен» приехать в нашу страну. Лотта жаловалась на это вторжение в их ухоженный дом.

Вот почему я все более и более пленялся Дзен, его мудростью, его возможностями, его внеморальной позицией. Пауль пытался объединить «дзен» с гештальтте–рапией. Я более стремился сосредоточиться на создании приемлемого метода открытия этого способа выхода личности за пределы собственных границ для западного человека. На это меня воодушевил Олдос Хаксли, который назвал «гештальттерапию» единственной психотерапевтической книгой, заслуживающей прочтения.

Мой визит в Японию был неудачен в отношении ма–ло–мальских достижений в «дзен». Это усилило мое убеждение, что, как и в психоанализе, что–то должно быть в нем неверным, раз требуются многие годы и десятилетия, чтобы в конце концов не найти ответа.

Самое лучшее, что можно сказать по этому поводу – это то, что психоанализ воспитывает психоаналитиков, а учение Дзен – монахов «дзен».

Ценность обоих – увеличение осознания и освобождение возможностей человека – подтверждается: эффективность обоих методов отрицается. Они и не могут быть эффективными, потому что они не сосредоточены на полярности–соприкосновении и далеки от ритма жизни.

Вчера мне совсем не хотелось писать. Я отдал первые страницы этой главы Каю для перепечатки. После этого я почувствовал пустоту, нечем руководствоваться, нечем заполнять пустоту, ничто.

Тысяча пластиковых цветов
Не заставят цвести пустыню.
Тысяча пустых теней
Не заполняют комнату.

Позднее этой ночью вновь началось нащупывание. Я нащупываю в различных направлениях. Я хочу спасти свою гештальт–философию больше, чем воспоминания и ощущения. Я хочу натолкнуться на язык, который понятен каждому. Я хочу создать жизненную теорию, которая точно не будет драматичной. Я хочу, я хочу, я хочу, я, я, я... Что есть «Я»? Смесь интроекций (как предлагал Фрейд), вещь, которую невролог может локализовать в мозге, организаторе наших действий, капитане моей души? Ничего подобного. Маленький ребенок еще не имеет собственного «Я». Он говорит о себе в третьем лице. Эскимосы используют третье лицо единственного числа вместо «Я».

Мы видим, что биологический гештальт, который проявляется как временный организатор, берет контроль над всем организмом. Каждый орган чувства, движения, мысли подчиняет себя возникающей потребности и готов быстро перемениться, как только эта потребность удовлетворена и затем отступает на задний план. Как только наступает следующая потребность, в здоровом человеке все они служат ей, напрягают все силы для завершения этого гештальта. Все части организма временно идентифицируют себя с временно возникшим гештальтом.

Подобный процесс происходит и на социальном уровне. В критической ситуации – при наводнении, землетрясении, праздновании победы, многие идентифицируются с «ответоспособным» гештальтом, способным отвечать за ситуацию – «ответственным» в моральном смысле принятия обязанностей, диктуемых долгом.

В примере с водным дисбалансом два утверждения: «Я хочу пить» и «Я не хочу пить» не являются логическими противоречиями, поскольку одно отражает различные степени дисбаланса, а другое – его отсутствие.

Ну, пока все хорошо. Мы узнали, что «Я» – не статичная вещь, а символ функции идентификации. Однако мы никоим образом не находимся вне опасности. Прежде всего, если Фрейд вообще говорит об интроекции, он имеет в виду процесс идентификации. Если девушка интроецирует свою мать, то она говорит, что она настолько идентифицирует себя со своей матерью, что ведет себя «как если бы» она была ею.

Более того, термин «идентификация» является оптимальным и слишком мало говорит нам о том, что действительно происходит. В конце концов, наш термин требует немного большей ясности: «идентификация с», «идентификация как», и «быть идентифицированным с».

Сейчас это выглядит так, как будто мы должны играть в соответствующие семантические игры. Одна из целей моей философии состоит в том, чтобы быть связующим звеном, иными словами, быть

применимой ко всем происходящим событиям, включая неорганический и органический мир. Наиболее исчерпывающим интеллектуальным подтверждением является то, что меньшая шаткость встречается на более высоком, то есть суперпозиционном уровне.

Еще со встречи с Фриндландером я научился искусству настоящей поляризации. Противоположностью «идентификация с» является отчуждение. Самоотчуждение стало важным термином в экзистенциальной психиатрии.

«Идентификация как» имеет противоположность: слияние – отличие от недифференцированного фона.

Я использую термин «слияние» с 1949 года. Я не считаю, что он уже нашел свой путь в психиатрию. Его легко понять, как слово, и совсем не легко, как термин. Это одна из категорий ничто.

Я курю. Я пускаю кольцо. Я могу идентифицировать его как кольцо дыма. Легкий ветерок растянул его. Оно поднимается вверх, изменяет свою форму, увеличиваясь, утончаясь. Оно еще здесь – смутно. Оно потеряло все свои очертания. Оно исчезает. Я должен напрягаться, чтобы различить его. Сейчас оно исчезло. Исчезло? Нет. Оно слилось с воздухом, и оно больше не идентифицируется. Мы должны были взять пробу и проанализировать воздух в комнате, чтобы проследить его присутствие, хотя его гештальт, его определение исчезло.

Я покидаю комнату. Возвращаясь, я вдыхаю прокуренный воздух.

Я вхожу в контакт. Теперь я осознаю прокуренный воздух.

При слиянии осознание редуцируется до ничто. При контакте осознание усиливается. Перед моим возвращением в комнату я не осознал прокуренный воздух. Я был изолирован, отделен от него. Этот феномен самый известный, самый исследованный в современной психиатрии: подавление, блок, задержка, компартментализа–ция, скотома, слепое пятно, пробел, амнезия, стена, цензор, пластиковая пелена и т.п. Раскрытие скрытых сокровищ – вот цель в психоаналитической технике.

Как только я отодвигаю разделяющее препятствие, я вступаю в контакт со скрытым феноменом, я вступаю в соприкосновение.

Я должен идти осторожно, шаг за шагом, чтобы оставаться последовательным. Но удивительно, что сейчас описание не течет.

Я не ожидаю к тому же, что чтение будет легким. Обычно я говорю, что фильмы, которые я делаю, будут моим завещанием, но сейчас на передний план все более выступает эта книга, и съемка фильмов утратила значительную долю своего возбуждающего эффекта. Четырехнедельный семинар заканчивается завтра, и кажется, что мы имеем очень интересный киноматериал для представления гештальттерапии, но дрожь и полная вовлеченность, которые я переживал, когда включал кино–видеозапись, уже уменьшилась. У нас, по меньшей мере, два фильма о слиянии, много о функциях контакта и восстановления, немного – по раскрытию. Нулевой точкой здесь является открытие.

Любое открытие сопровождается ощущением «Эго» и приятным или неприятным шоком различной интенсивности. Я утверждаю, что обучение является раскрытием чего–то «нового», например, осознанием, что нечто возможно. «Снятие блокирования» является раскрытием чего–то старого, чего–то, принадлежащего нам, чего–то, что мы имеем, отчуждая, отрицая его законную принадлежность нам.

В то время, как текущая терапия удовлетворяется восстановлением функции, в качестве противоядия от перестройки, вызванной подавлением и т.д., гештальтте–рапия более всего заинтересована в раскрытии дремлющих возможностей индивидуума. Более того, невзирая на приносимую ею пользу, вся теория и терапия должны быть пересмотрены.

Удачник (собака, победившая в драке): «Стоп, Фритц, что ты делаешь?».

Неудачник (собака, побежденная в драке): «Что ты имеешь в виду?».

Удачник: «Ты прекрасно знаешь, что я имею в виду. Ты перескакиваешь с одной темы на другую. Ты начинаешь с чего–то вроде «идентификации», затем упоминаешь «слияние». Сейчас я вижу, что ты готов пуститься в обсуждение подавления».

Неудачник «Я еще не вижу твоих возражений».

Удачник: «Ты не видишь моих возражений? Какого черта ты считаешь, что даешь ясную картину твоей терапии?».

Неудачник: «Имеешь в виду, что я должен взять доску и начертить таблицы и четко распределить по категориям каждый термин и каждую противоположность?».

Удачник: «Это неплохая идея. Тебе следует сделать так».

Неудачник «Нет, по крайней мере, не сейчас. Но я могу сказать тебе, что я могу сделать. Я могу со временем использовать различные образцы биографического, философского, терапевтического и поэтического материала».

Удачник: «Ну, по крайней мере, это идея».

Неудачник: «Так что ты хочешь, чтобы я сделал? Запретить реке течь? Превратить мою игру в помойное ведро?»

Удачник: «Ну, это было бы неплохой идеей, если бы ты сел и дисциплинировал себя, как Пауль, и написал:

1. Твоя биография.
2. Твоя теория.
3. Отдельные случаи, работа сновидений и т.д.
4. Поэзия, «если ты должен».

Неудачник «Иди к черту. Ты знаешь меня лучше. Если я пытаюсь делать что–нибудь намеренно или под давлением, то становлюсь злобным и начинаю бастовать. Всю мою жизнь я плыл по течению».

Итак, позволь мне дрейфовать и плыть по морям
Сотен словесных океанов,
И позволь мне такому капитану
Быть ответственным как высшему судье.
Поэтому позволь мне спать, сколько хочу,
И лениво завтракать,
И потом противостоять ветру, заставляющему дрожать
ВОЛНЫ, корабль и друзей на борту.
Итак, позволь мне путешествовать одному
Без жены и детей.
Без гуру или друга
И любых обязательств.
Итак, позволь мне опустошить мои чемоданы,
Избавиться от излишнего багажа,
Пока я не освобожусь от всего этого хлама,
Который мешает мне жить.
Итак, позволь мне жить и умереть, как я хочу.
Очищая дом от людей.
Одинокий бездельник, который любит шутить
И думать и играть, и это все.
Итак, пусть мир, клетка, пчелы
Наполняются мыслями–эмоциями.
И позволь мне дрейфовать и плыть по морям
Сотен словесных океанов.

Удачник:
Я слышу твою мольбу. И ощущаю твои слезы.
В добрый путь, мой одинокий моряк.
Ты постлал себе постель,
Ты выковал себе цепи,
Наслаждайся своим опасным танцем.
В добрый путь.
А я останусь с моим безжалостным устройством
ДЛЯ подсматривания на расстоянии
До последнего дня твоей жизни,
Когда мы разделимся навсегда,
Ты обвенчан со мной, а не со своей женой.
А ты думал, что ты ловкач.

Ибо ты есть я, и я есть ты,
И мы умрем вместе.

Первый читатель: «Эй там, прекратите эту сентиментальную болтовню. Я заплатил, чтобы увидеть, что вы сделали. Вы покинули Японию и поехали оттуда – куда?»

Фритц: «Конечно, в Гонконг».

Второй читатель: «Приобрел кое–что по дешевке, не так ли?».

Фритц: «И да, и нет. Я купил шерстяное пальто, которое стоило только 30 долларов, но оно было плохо сшито. Я купил белый обеденный жакет–смокинг, которым я пользовался на корабле, но с тех пор он висит много лет в моем шкафу».

Третий читатель: «Какова была политическая ситуация?».

Фритц: «Я не помню. Я перешел за колючую проволоку, отделяющую королевскую колонию от Китая, ради удовольствия сказать, что я заглянул в Красный Китай».

Третий читатель снова: «Из Красного Китая было много беженцев?».

Фритц: «Да, они жили в чрезмерно переполненных постройках на холмах и в еще более переполненных гостиницах. Эй, парни, что вы делаете со мной, задавая вопросы, как журналисты? Обращаясь со мной как с ОВП (очень важной персоной), которая выдает пособия».

Читатели вместе: «Сбавь тон, Фритц. Во–первых, мы – плод твоего воображения. И это ты думаешь, что ты – ОВП».

Фритц: «Ну–ну, я согласен. Вы хотите, чтобы я воспользовался случаем поговорить о проекциях?».

Читатели: «Нет, нет, мы хотим, чтобы ты продолжил свое кругосветное путешествие. Ты сказал, что стрела попала в цель, Изален, задолго до того, как ты поехал туда, и это связано с твоей поездкой вокруг света».

Фритц: «Это правда. Несмотря на мою беспокойную цыганскую натуру, я искал место, чтобы обосноваться на длительное время. Киото с его мягкими людьми казался одной из таких возможностей. Другой был Илат в Израиле».

Читатели: «Ага, возвращение старого еврея на землю его предков. А мы думали, что ты – атеист».

Фритц: «Это правда. Хотя я испытал, по меньшей мере, одно религиозное ощущение в жизни, в 1916 году в окопах Фландрии. Я был санитаром, прикрепленным к 36–му Пионерскому батальону. Это было соединение, специально подготовленное для применения отравленных газов. Мой первоначальный приказ – оставаться с офицером–врачом в третьей траншее – был изменен, и я должен был отправиться в более опасную передовую траншею. Нас поддерживали две роты с минометами, использующими ядовитый газ. В три часа ночи мы провели газовую атаку, и за минуты мы возвели полное заграждение для британских орудий. Два часа ада, но пока у меня было немного раненых, за которыми нужно было ухаживать. Я сам получил поверхностную рану на лбу, которая видна до сих пор, особенно при загаре, и на некоторых фотографиях она выглядит как третий глаз. Позднее я узнал, что в третью траншею и медубежище было прямое попадание, и доктор с двумя санитарами были убиты.

На обратном марше – ошеломляюще прекрасный восход. Я почувствовал присутствие Бога. Или это была благодарность, или контраст между стрельбой и глубочайшей тишиной. Кто может сказать?

В любом случае, этого было недостаточно, чтобы обратить меня в верующего. Возможно, Гете прав, когда Фауст отвечает Маргарите:

Религиозен тот человек,
Который увлечен искусством,
Или если он может позволить себе
в качестве судьбы – пустоту,
Такой человек нуждается в вере в Бога.

Это плохой перевод. Гете – один из тех поэтов, которого никто не может перевести. Он обладает единством ритма, языка и смысла, который теряет утонченность, как только его переводят на другой язык. Нет, в данном случае не имело место возвращение домой иудея, хотя временами я искренне вынашивал идею сделать своим домом Израиль. Но только ради себя, но не ради земли обетованной и ее людей. Мое отношение к иудаизму и иудеям крайне неопределенно. Я знаю вполне достаточно

об истории Германии, Греции, Рима Об истории – я не могу сказать даже – моего народа – так мало я идентифицирую себя с ним – еврейского народа – я не знаю ничего.

Восточноевропейские евреи в кажанах и с пейсами, длинные вьющиеся бакенбарды которых я видел в юности, казались сверхъестественными, пугающими, как монахи не от мира сего. Но я люблю еврейские рассказы, исполненные остроумия. Израильтяне часто приходят на мои семинары, особенно если они – сарба – уроженцы Израиля, я имею к ним пристрастие. Я признаю и почитаю здорового еврея, который исповедует свою религию, историю и образ жизни. Их сионизм имеет смысл, хотя он казался мне, да и сейчас кажется, нереалистической дурацкой сентиментальностью. Большинство евреев пришло в Израиль не по духу. Они бежали от Гитлера. И в мире есть много мест, где еврейская изобретательность делала пустыни цветущими с большей легкостью и сеяла меньше враждебности. Подводя итоги, я склоняюсь перед тобой, Израиль, и перед твоим духом. Ты заставил уважать евреев в мире. Даже американский антисемитизм сильно поуменьшился. Принадлежность к евреям больше не является дисквалифицирующим фактором для работы, если ты ей соответствуешь. Что касается скрытого американского фашизма, то мишенью его будут скорее негры и хиппи, чем евреи, да и негр будет страдать так смирно и трусливо, как это делает европейский еврей. Он вкусил свободу и расслабил мышцы.

Как и все, это описание диктуется ритмом вхождения в контакт и удаления. Написав последнюю страницу, я почувствовал давление в голове и усталость. Усталость сейчас – это четкий сигнал организма в необходимости удаления. Вот и теперь я чувствую ту же усталость, записав только два предложения...

Я вернулся на кушетку, чтобы нащупать эту связь с давлением и овладеть им, раз этому овладению присуще в большей мере удаление как часть этой полярности, связь присутствует в обеих ситуациях.

Проще: овладение находится в связи с ВЗ (внешней зоной, другостью, окружающей средой), удаление – достижение связи с ПЗ (промежуточной зоной) или даже ЯЗ (внутренней зоной или зоной Я).

Регрессия не является невротическим симптомом, как это представлял Фрейд. И безусловно, она не является особенностью невротика. Напротив, удаление, регрессия и отсутствие означают занятие такой позиции, в которой мы можем овладеть ситуацией, или из которой мы можем получить необходимую поддержку, или в которой направляем внимание на более важную неоконченную ситуацию.

Эта эластичность формирования «фигура/фон» нарушена, если, как в нашем случае, удаление и овладение не дополняют друг друга; мы должны иметь дело с хроническим удалением и хроническим овладением, как симптомами патологии. Хроническое овладение известно как фиксация, упорствование, компульсивность, фальшивость и т. д. Хроническое удаление известно как «отсутствие контакта», отключенности и, в крайних случаях, как патологический ступор.

Если батальон находится в трудной ситуации, угрожающей уничтожением, потерей людей и снаряжения, он будет заниматься «стратегическим удалением». Он удалится на безопасную позицию и будет получать подкрепление людьми и снаряжением, а также, возможно, моральную поддержку, пока завершается неполный ге–штальт, пока он вновь не обретет адекватную людскую сил}', снаряжение и боевой дух.

Возьмем рассказ о двух аналитиках. Молодой аналитик, доведенный к вечеру до отчаяния, спрашивает своего старшего коллегу: «Как вы можете целый день выслушивать все эти ассоциации?».

Тот отвечает: «Кто слушает?».

Здесь мы вновь имеем две крайности упорствования:

1. Хронического овладения, часто называемого неумолимой установкой.

2. Затыкания ушей.

Упорствование привело бы к истреблению всего батальона и приводит к усталости молодого аналитика.

У одного банкира, идентифицирующего себя исключительно в качестве производителя денег, придерживающегося этого образца даже в период Черной Пятницы и оказавшегося неспособным справиться с рынком, не осталось другого выхода, как закончить жизнь самоубийством.

Человек, который ощущает невозможность удержать ситуацию в руках, который ощущает не позволять себе выпустить ее из рук, часто будет использовать самый примитивный способ овладения ею – убийство, другими словами убийство и насилие – являются симптомами хронического овладения.

В апреле 1933 года нацисты пришли к власти, я отправился к Айтигону, президенту Берлинской психоаналитической ассоциации, и сказал ему, что я видел предостережение на стене. Он ответил: «Вы ориентированы нереалистично. Вы забегаете вперед».

Действительно, моей реальностью была необходимость справиться с СС Гитлера Ему же потребовалось более двух лет, чтобы переориентироваться и отправиться в Палестину.

Многие евреи были бы спасены в период гитлеровского режима, если бы они могли освободиться от своих владений, родственников и страха неизвестности.

Многие были бы спасены, если бы смогли преодолеть свою инертность и глупый оптимизм. Многие были бы спасены, если бы мобилизовали свои ресурсы, а не ожидали кого–то, кто спасет их. Если бы, если бы, если бы...

Я проснулся сегодня утром изумленный и тупой. Сижу на постели ошеломленный, в трансе, как те обитатели психиатрической больницы, которых я видел погруженными в свои размышления. Тени умерших, гитлеровских жертв, в основном родственники, мои и Лоры, пришли ко мне, указывая пальцами: «Ты бы мог спасти меня», – стремясь заставить меня почувствовать себя виноватым и ответственным за них. Но я придерживаюсь своего кредо: «Я ответственен только за себя. Я возмущаюсь вашими претензиями ко мне, поскольку я возмущаюсь любым вторжением в мой образ жизни».

Я знаю, что придерживаюсь излишне безапелляционной позиции.

Я ощущаю фрустрацию и знаю, в то же время, что это я фрустрирую самого себя. Мишень, Изален, по–видимому, удаляются все дальше и дальше. Даже Илат, где (исключая Киото) я видел другую возможность окончательного поселения, выглядит вне достигаемости.

Еще я ощущаю реальность и сущность. Я ощущаю связь со всеми тремя зонами. Я знаю, что сижу за своим столом. Я ощущаю ручку, скользящую по бумаге, я вижу свой захламленный стол. Лампа надо мной отбрасывает тень на образующиеся слова.

Еще я касаюсь своей внутренней зоны, ощущаю удовлетворение и усталость от дневных переговоров с комиссией из Вашингтона, постоянный ток от представления грядущего центра «прорыва», готовности продолжить книгу.

Я также связан со средней зоной, часто называемой разумом. В этой зоне я представляю, беззвучно говорю, что часто называется размышлением: вспоминаю, планирую, повторяю. Я знаю, что я представляю, воскрешаю в памяти события прошлого. Я знаю, что это не реальность, но образы. Если бы я думал, что они реальны, я бы галлюцинировал, т. е. не был бы способным отличить реальность от фантазии. Это основной симптом психоза.

Здравый человек, играя в игры, разбирая прошедшие события, фантазируя о будущих свершениях и катастрофах, знает, что он находится в состоянии «как будто», из которого можно быстро вернуться к действительной реальности.

Есть одно исключение, которое в более глубоком смысле не является исключением – это сновидения. Любое сновидение имеет качество реальности. Любое сновидение является галлюцинацией. Любое сновидение ощущается как реальное, но имеет осознание часто крайней абсурдности ситуаций и событий.

Любое сновидение, по–видимому, является реальным, и это справедливо, потому что сновидение – есть реальность. Это экзистенциальное сообщение, хотя и закодированное загадочным языком.

Любое сновидение является спонтанным событием. Напротив, фантазия может быть в значительной степени свободной. По–видимому, предела фантазии не существует, при условии, что мы не сдерживаем ее и не сравниваем с ограниченными возможностями реальности.

Чтобы отправиться сейчас в Илат, следовало бы заняться многочисленными планированиями, тратить время, деньги, отменить приглашения и т. д. Отправиться туда в фантазии легко, при условии, что я не стер его в своей памяти. (Когда я отправляюсь туда, или когда обнаруживаю себя на полдороге между Бершейкой и Илатом.) Какие–то руины, станции отдыха и газовый насос.

Я заправляю мой фольксваген, который я собрал в Германии за несколько месяцев до этого. Идея объяснения попадания именно в это место разрешается, взаимодействуя с интересом к ситуации, возникающей на полдороге. Налицо факт, что я проезжал 500 км через пустыню, и я сомневаюсь, осмелился бы я проделать их иначе, чем в небесно–голубом фольксвагене.

Несмотря на мои ожидания, езда по пустыне совсем не была скучной. Дорога была очень маленькая, но вымощенная щебнем, и по большей части в хорошем состоянии. Кроме нескольких бедуинов с верблюдами и с палатками, я не встретил ни одного человека, хотя и видел издали военный лагерь. Илат являл собой неопределенность, в основном крошечные хибары, а не дома, пыльные и очень душные. Я очень легко могу поверить рассказам о том, как невыносимо жарко бывает здесь летом.

Я заглянул в отель, стоявший поодаль от шикарного отеля «Илат». Я ненавижу отделанные золотом отели, где все время кого–то ждут. Я часто чувствую нечто параноидальное в маленьких элегантных отелях: коридорные похожи на грифов, лифтеры и горничные, суетящиеся передо мной, заискивающие и восхитительные в обмен на чаевые.

В целом, место выглядело однообразным, и я решил вернуться через пару дней в Зин Ход, исправительную колонию, где я чувствовал себя уютно... Но...

Здесь были бродяги, и земля, и морской пейзаж.

Вместо того, чтобы следовать своему решению, я пробыл там около двух недель. Здесь не было ни любовных историй, ни культурных аттракционов, пляж скорее был каменистый, в отличие от восхитительного пляжа в Хайле, но... я встретил обаятельных бродяг, в основном американцев. Сегодня мы называем их хиппи и встречаем их тысячами. Уверен, что среди нашей богемной толпы в Берлине были отдельные личности, которые решили сделать своей профессией ничегонеделание, но большинство усиленно трудились, чтобы стать достойными людьми и что–то сделать в жизни, и очень многие, действительно, делали.

Еще я встретил битников, которые пытались и уступали: гневные люди, разбивающие свои головы о железные правила общества.

Я встретил последователей «дзен», которые за несколько месяцев до этого отказались от гнева и были заняты поисками спасения.

Найти здесь бродяг было для меня событием.

Найти людей, которые были счастливы тем, что они просто есть вне зависимости от целей и достижений.

Найти их из всех стран в Израиле, где каждый и все напряглись, чтобы создать постоянное жилище.

Найти людей, которые не занимались отдыхом – вы знаете это, занятие своим загаром, уходом за кожей, ношением темных очков, посещением вечеринок с коктейлем, болтовня о фигурах на пляже, разговор о диете, о ценах и попытках бросить курить.

В то время и позднее, я использовал одного из бродяг в качестве модели для рисования. Рисование стало моим увлечением в Израиле. До Илата я никогда не рисовал с таким увлечением и энтузиазмом, с которым, наверное, такие художники, как Ван Гог, вынуждены были искать пейзажи. Оставленные старые девы в поисках «сюжетов». Здесь был живой цвет, здесь дышало Красное море, прикрытое с флангов горами Иордана и Египта, здесь, где солнце перемешивало оттенок за оттенком, начиная с вершин гор, проникая в подводную жизнь кораллов и ярко раскрашенных рыб, здесь глаза любили наслаждаться цветами и формами, изменяющимися ежечасно.

В глубине моря жило угреподобное существо около 4–5 футов длиной и, по меньшей мере, 1 фут шириной, живая скульптура в оранжевом и карминовом. Волна? Магический ковер? Актуализированная безмятежность, исполненная радости... Я видел его всего лишь раз, хотя и выходил на лодке с прозрачным дном в море, чтобы увидеть вновь.

Я не осмеливался рисовать те горы, но в конце концов возымел достаточно мужества, чтобы предаваться портретам. Портье из нашего мотеля позировал мне. У меня до сих пор сохранились два его портрета. Я сделал также несколько акварельных рисунков.

Масляными красками я всегда мог жульничать или перерисовывать, но акварельными красками я должен был связать себя утонченными мазками.

Мое самое раннее упоминание о живописи – это посещение Берлинской Национальной галереи. Кажется, мне было около восьми лет, когда мать взяла меня туда. Я был очарован изображением обнаженных женщин, а мать была смущена этим и краснела Я понял, для чего были написаны религиозные картины: пропаганда Иисуса Христа. Некоторые картины привлекали меня своей красотой: большая рафаэлевская голубая мадонна с милыми ангелочками и «Мужчина в золотом шлеме» Рембрандта. В школе рисование было одним из моих самых любимых предметов. Даже тогда, когда я продолжал

углубляться в другие предметы, мне нравились уроки рисования. Нет, было еще одно исключение – математика, которая очаровала меня настолько, что я не мог остаться к ней безучастным.

Обычно, я не готовился к школе, уж слишком увлекся своим желанием стать актером. Меня вызвали к доске решить сложную задачу. Я взглянул на нее и решил, после чего профессор заметил: «Это не тот способ, который я показал вчера Я ставлю тебе «отлично» за находчивость и «плохо» за прилежание». Я был поражен.

Рисование было для меня всегда копированием предметов, наложением теней, перспективой. Это продолжалось долгое время. Мое понимание искусства было слабым, и в основном определялось славой художника Ушло много времени на то, чтобы я смог увидеть в Пикассо палача, каким он является, в Гогене – поставщика плакатов, в Руссо – «предметофикатора». Я стал больше ценить других художников – Клее, Ван Гога, Микельанджело и Рембрандта. К Клее я чувствовал растущее влечение. Дикость Ван Гога заворожила меня и лишала опоры. Потолок Сикстинской Капеллы Микельанджело подобен возлюбленному рядом с родственником, которого я лелею с непоколебимой верностью. Но Рембрандт для меня подобен Гете – единое «Я»,– выходящий за пределы центр бьющей через край жизненности. Когда–то я просидел больше часа перед его «Ночным дозором» в Рейне–музее в Амстердаме.

Иногда у меня появляется страстная жажда к картинам, и тогда я должен купить их. Конечно, это не всегда возможно. Художник может быть знаменитым, а не богачом. Конечно, если бы я был жадный и ловкий, я смог бы купить картины за те 500 долларов, которые я заработал в Бременхевене, но тогда я бы не захотел покинуть их и мог бы кончить жизнь в концентрационном лагере, или картины были бы сожжены как дегенеративное искусство.

Итак, мы двигаемся в обратном направлении: «Если бы у моей тетки были бы колеса, она была бы автомобилем».

Я начал более серьезно заниматься живописью после переезда в Штаты. Жизнь на открытом воздухе и занятие спортом, когда я жил в Южной Африке, казались чем–то далеким в Нью–Йорке, городе камня, спешки и культуры! Лора немного писала, сочиняла стихи и короткие рассказы. У нее было пианино, она была хорошей пианисткой в молодости. И тогда перед ней стоял трудный выбор – изучать право – и позднее – психологию, или – стать концертирующей пианисткой.

Я же стал профессиональным невольником на час, исключая долгие летние каникулы в Провинстауне. Мы приезжали туда каждое лето, а Лора до сих пор там бывает. Для меня это место было отравлено после того, как «они» лишили его природной невинности, вернув в качестве платы уродство. Может, я чрезмерно преувеличиваю.

Летом там, в основном, жили рыбаки, артисты и психоаналитики. Я вскоре занялся плаванием и рисованием. Как и в своих полетах, я предпочитал отправляться плавать в одиночестве. Как и в полетах, я любил великое молчание, когда выключен мотор, и я медленно парю вниз к земле.

Я никогда не рыбачил по–настоящему. Я поймал лишь несколько мелких рыбешек и одну камбалу.

Рисование стало сильным увлечением, смутно напоминающим одержимость. Вскоре я стал сменять одного учителя за другим. В Зин Ходе (Израиль) я поступал также.

Мне нравится атмосфера класса с ревнивым соревнованием учеников, с их гордостью за собственные достижения. Мне нравится погружение в изоляцию, которая сопровождает взаимоотношения модель–художник–холст. Мне нравится этот предвестник столкновения групп с взаимным восхвалением критикой «основных работ». Мне нравится тот факт, что холст – это единственное место, где вы можете совершать любое преступление без наказания.

Мне нравились почти все мои учителя с их стереотипной фразой: «Я хочу только одного – чтобы вы выразили самих себя», – умалчивая вторую часть предложения: «Пока вы делаете это предложенным мною способом».

Реально, я стал художником лишь несколько лет тому назад. Я обучался множеству ухищрений, технике, композиции, смешиванию красок. Все это способствовало только усилению искусственной стороны Фритца, осмотрительному, рассчитанному, сканирующему подходу к жизни. Только в редкие моменты я действительно достигал чего–то, соответствующего реальности, «Я», перенося себя на полотно.

Безусловно, я продал некоторые картины, многие висят у меня на стенах сейчас. Многие могут легко конкурировать со средним американским художником, который хочет отличаться от своих собратьев,

но выставляет исключительно ту же самую надоевшую тождественность, потребность отличаться от других, иметь свои собственные ухищрения, которые он впоследствии может назвать стилем. Несколько лет назад «ЭТО» имело успех в нескольких акварелях. В один прекрасный день – я нарисую снова.

Между прочим, я сравниваю «это» с моим настоящим описанием, которое внезапно, после стольких десятилетий, имеет успех, в случаях (и в рисовании, и в описании, я знаю, что преодолел статус дилетанта), когда эти занятия – лишь симптом, и прогрессирую до уровня, когда они становятся призванием.

В конце концов я вернулся в Штаты, все еще влача страх за мою профессию, как тяжкий груз на согбенных плечах. Как раз проходило заседание Американской Академии психотерапевтов, где произошли три события. У меня болело сердце, был довольно тяжелый приступ грудной жабы, который удерживал меня в постели целый день.

Вторым событием было начало дружбы с восхитительной, своенравной и могущественной Ирмой Шеферд – яркой, теплой, упрямой, беспокоящейся за собственную женскую силу.

Третьим был взрыв отчаяния, который произошел у меня во время группового занятия. Взрыв был против реальности. Неистовые рыдания – «из бездны», невзирая на присутствие незнакомых людей...

Этот взрыв сделал свое дело. После него я смог осмыслить свою позицию и был готов снова заниматься своей профессией.

Записывая это, я сделал открытие: я упустил отчаяние в своей теории невроза. Тотчас мне захотелось сделать таблицу. Пять слоев невроза ограничены не жестко, однако для понимания, в качестве путеводной нити, полезен следующий их обзор:

а слой клише,

б) роли и игры,

в) взрыв, направленный внутрь,

г) тупик и взрыв, направленный наружу,

д) аутентичность (подлинность).

Клише ригидны и являются почвой для тестирования:

– Как поживаете? – Прекрасная погода. – Рукопожатие.

– Поклон. Они выявляют только знание о присутствии другого человека. Это не означает его принятия, однако, намеренный отказ означает оскорбление. Я тестирую других, готов ли он вступить в разговор о погоде или на другую нейтральную тему? Можем ли мы перейти с нее на более рискованную почву?

Действуя таким образом, мы вступаем в слой исполнения роли для игры. Мы можем назвать этот слой сферой Эрика Берна или Зигмунда Фрейда. Предпочтение отдается играм типа «Лучше, чем у тебя», «Моя машина более новая, чем твоя», «Мое несчастье огорчительнее, чем твое». Число игр более ограничено, чем число ролей, хотя последнее относительно невелико, согласно делению Фрейда: папа, мама, ведьма, ребенок и т. д.; Берн, по–видимому, выделяет роли, близкие к фрейдовским, но добавляет еще безобразных Лягушек, которые превращаются в Принцесс.

Большинство ролей являются способом манипуляции – хулиган, беспомощность, благовоспитанность, обольститель, хороший мальчик, успокоитель, льстец, еврейская мамаша, гипнотизер, скучный человек и т. д. Все они хотят повлиять на вас тем или иным способом. Роли неодушевленных предметов также довольно часты – айсберг, шаровая молния, бульдозер, скала Гибралтара и т. д.

Сегодня после обеда у меня был диалог, отснятый на кинопленку с индийским свами Махариши. Его тема была довольно стереотипной – вхождение в контакт со «вселенной» для развития наивысших возможностей. Поскольку он исполнял роль глухого или, в лучшем случае, отвечал мне кудахтаньем, что, вероятно, означало смех, я не смог обнаружить, что это был за потенциал, и как его медитация сопоставляется с нашей простой техникой овладения – удаления. К тому же у него были хорошие глаза и прекрасные руки. Для меня лично он был обузой, и мне не хотелось разыгрывать святошу ради подобной славы и денег. Его игра и роль кажутся застывшими, хотя я подозревал, что должны быть ситуации, где он был бы способен на другие роли.

Иногда вы встречаете людей, находящихся на другой чаше весов. Елена Дейч называла их типом «Как если бы» – люди, имеющие в своем репертуаре сотни ролей.

Классическим примером исполнения ограниченного числа ролей является доктор Джекиль и мистер Хайд или три лица Евы. Оба случая находятся по ту сторону поведения «Как если бы». Оба случая

обнаруживают истинную диссоциацию. Оба случая отличаются от обычной дихотомии: например, служащий банка, играющий роль подхалима–осла в конторе и тирана – дома.

Джерри Гринвальд прислал мне монографию, которая некоторым образом соприкасается с нашей темой. Он различает два типа людей: Т и Н. Т символизирует яд. Н – питание. Я могу подтвердить его открытие, хотя я вижу и другие формы деструктивности.

Понимание ритмов овладения – удаления может уберечь вас от множества стрессов, понимание Т и Н может значительно увеличить вашу жизненность и может уберечь вас от некоторых несчастий. Все, что нам необходимо при этом – некоторый интерес к этому феномену.

Исключение произошло бы, если бы вы сами относились к Т–типу, но и тогда вы могли бы найти еще кого–то, кто был бы еще более ядовитым, чем вы.

Первым делом надо найти крайности Т и Н. От какого типа людей или ситуаций вы попадаете в состояние раздражения и истощения, а от какого – в состояние оживления и удовлетворения. Какие из них поставляют вам порцию яда, присыпанную сверху сахаром? Обратите внимание на вопросы, на советчиков, на сумасшедших водителей, на назойливые или усыпляющие голоса.

Когда–нибудь у вас появится уверенность, наблюдайте за каждым предложением, тоном голоса, манерами. Крайние случаи – заискивание, гримасничание.

Что заставляет вас чувствовать себя неудобно? Есть ли у вас компульсивное стремление отвечать на каждый вопрос?

Превосходная игра может быть разыграна близкими знакомыми. Наблюдайте и разбирайте в течение пары дней каждое предложение и все другие формы поведения. Когда–нибудь «замкнет», и вас никогда не оставит инстинкт предпочтения людей типа Н по отношению к Т.

Артур Шнитцлер сказал в своей работе «Парацельс»: «Мы играем всегда, но лишь мудрые знают об этом».

Это правда. Мы часто должны играть роли, например, намеренно показать себя в лучшем свете, но компуль–сивное исполнение ролей при наличии манипулирования, которое заменяет честное самовыражение, может и должно быть преодолено, если вы хотите развиваться.

Крайние полосы исполнения роли – это признание и притворство. В первом случае вы пользуетесь ролью как способом проявить свою сущность. Вас поддерживает ваш опыт, неподдельность ощущений, чувствительность. Вы – тип.

В притворстве вы теряете такое самововлечение. Вы подделываете эмоции, которых нет, вы теряете уверенность в ваших способностях. Короче, вы – фальшивы.

С психиатрической точки зрения наиболее важными и интересными ролями являются интроектированные. Фрейд не различал интроекцию и овладение, которое является процессом обучения.

Интроект – это призрак. Некто овладевает пациентом и существует благодаря ему. Призрак, как и любой истинный интроект, является инородным телом в пациенте. Вместо того, чтобы существовать во внешней зоне, как человек, с которым можно столкнуться, он занимает большую часть средней зоны. Пациент, вместо того, чтобы осуществлять саморегуляцию, подстраивается к этой доминанте «фигура/фон», где контроль осуществляется науками и потребностями призрака. Он не может стать самим собой, пока призрак не будет изгнан.

Я обнаружил крайний случай существования призрака около 20 лет назад на конгрессе Американской психологической Ассоциации «Сан–Франциско». У одного из членов семинарской группы было мертвенно восковое лицо. Он выглядел как больной энцефалитом, но без симптомов повреждения красного ядра. Его поведение в целом и запах, исходящий от него, создавали, как мне казалось, атмосферу трупа. Я привык полагаться на мою собственную, часто неосторожную интуицию, и спросил его о любимом человеке, которого он потерял. И действительно, имела место внезапная смерть, которая не была оплакана – пользуясь превосходной терминологией Фрейда – ни слез, ни прощаний, но, по правде говоря, по своим чертам характера, манерам, способам мышления это был труп.

Я натолкнул его на призрак, он мобилизовал свою печаль, простился со всем этим. Мы не могли, конечно, за одно занятие закончить это оплакивание, достигнуть полного завершения, иссушить симптом. Но он оживлен, хотя и не стал полностью живым. Его щеки утратили восковой вид, хотя еще не приобрели здорового цвета, а его походка стала более пластичной, хотя он еще не был готов танцевать.

Среди психологов, посещавших эту группу, был Вильсон ван Дазен – экзистенциалист. Он предложил поехать на западное побережье и проделать кое–какую работу в государственной больнице в Менце. Я принял это предложение. Я хотел покинуть Майами. Марта отклонила мое предложение пожениться. Я был слишком стар. Она не отказывалась от идеи замужества, но не хотела мифических гарантий для ее детей.

Я снял квартиру в Сан–Франциско. Двое моих приспешников последовали за мной. В противном случае я не смог бы иметь большую практику. Я работал в больнице и забыл о поездке за сотни миль через восхитительную страну Красного дерева. Здесь я увлекся Паулем, психиатром, который любил заниматься земледелием и воспитывать детей. Я полагаю, что у него их сейчас уже одиннадцать. Мы сыграли целый ряд волнующих шахматных партий.

Вначале я был близок к Вильсону. Мы уважали друг друга. Я любил его детей, часто ночевал в его доме, время от времени я ездил на заднем сиденье его мотоцикла. В молодости я сам имел два мотоцикла, но заднее сиденье в моем возрасте (мне было около 65–ти) ощущалось как–то совершенно иначе. Вначале я боялся и был в напряжении, но вскоре я смог расслабиться и наслаждаться ездой. Однажды его жена что–то бросила мне и разбила наручные часы.

Во время работы в больнице я ознакомился с ЛСД и довольно часто отправлялся в путешествие, не осознавая, что мало–мальски становлюсь параноидальным и раздражительным.

Так или иначе, мы с Вильсоном достаточно отдалились, и я скоро отправился в Лос–Анжелес. Недавно я видел его снова, за несколько дней он оттаял, и мы опять почувствовали себя хорошо друг с другом.

Среди его вкладов в науку есть откровение, что больной шизофренией имеет дыры в своей личности. В той же статье он упомянул, что экзистенциальная психиатрия и теория нуждаются в практике и подходящей технике, и что мой подход обеспечивает это. Позже я развил его идею дыр и обнаружил, что то же самое применимо и к невротикам. Одни невротики не имеют глаз, многие не имеют ушей, другие – сердца или памяти, или ног, чтобы держаться. Большинство невротичных людей не имеют центра.

Фактически, этот тезис – есть развитие ограниченного представления Фрейда, что у невротиков нет памяти. Вместо памяти у них пустота или амнезия. Фрейд порицает эту амнезию не только за незавершенное развитие пациента, но и за работу на публику.

Вильсон и я утверждаем, что существует много больше дыр, которые ответственны за отсутствие полноты личности пациента. Человек может иметь хорошую память, но не иметь доверия или души, ушей и т. д. Эти пары могут исчезать благодаря заполнению их сверхкомпенсацией, или путем смены стерильной пустоты на изобильную пустоту. Способность делать это зависит опять–таки от возникновения ничто. Стерильная пустота понимается как ничто, изобильная пустота – как нечто возникающее.

В юности я принял Фрейда за своего спасителя, несущего исцеление. Я был убежден, что испортил память мастурбациями, а фрейдовская система сконцентрировалась вокруг секса и памяти. Я был также уверен, что единственным способом лечения является психоанализ.

Человека, который обещает исцеление и не выполняет своих обязательств, называют шарлатаном. Фрейд был истинным ученым, великолепным писателем и первооткрывателем многих секретов. Никто из нас, возможно, за исключением самого Фрейда, не осознавал преждевременность приложения психоанализа к лечению, никто из нас не видел психоанализ в его истинном контексте. Мы не видели это, ибо в действительности он был исследовательским проектом.

Сегодня мы тратим годы и миллионы для проверки безвредности и эффективности каждого лекарства, поступающего на рынок. Для психоанализа этого не было сделано, хотя и тогда, и сейчас нет точных тестов или, лучше сказать, сами аналитики боялись и сейчас боятся проверки их методов тестом.

Правительство крайне жестоко по отношению к лекарствам. Различные учреждения очень строги при выдаче лицензий практикующим психотерапию, хотя психоанализ во всех своих формах и наименованиях избежал официального рассмотрения благодаря несформулированному положению мастера.

Один невролог жаловался мне на свою плохую память. Я обнаружил, что он не смог назвать примеры трехлетней давности. Эти три года совпали по времени с его неудачной женитьбой.

Именно здесь поворотный пункт. Подавление не было причиной его амнезии, но являлось средством, при помощи которого он подавлял страх боли, причиняемой памятью. Будьте уверены, он должен был стереть все, что случилось за эти три года.

Ну, Фрейд согласился бы со мной, что для выздоровления этого недостаточно, хотя он также утверждал, что стремление к единству обеспечит самое себя. В данном случае он сказал бы, что пациент должен «отреагировать» собственную ситуацию.

Конечно, пока больной блокирует свои воспоминания, он поддерживает неоконченный гештальт. Если бы он пожелал пройти через боль собственного несчастья и отчаяния, он пришел бы к его завершению, прочувствовал бы свою обиду и восстановил память, включая весь тот опыт, который не связан непосредственно с неудачной женитьбой.

Лора, как и Гете, имеет эйдетическую память. Эйдетические люди должны просто закрыть глаза и взглянуть на собственные картины, которые воспроизведут историю с фотографической точностью. Я мог оживить этот вид памяти псилоцибином – психоделическим быстродействующим препаратом. Большинство принимает его перед сном, я – только после езды на автомобиле или при сходных обстоятельствах. Большая часть моей зрительной памяти затуманена, и мои гипнотические галлюцинации – образы, возникающие перед засыпанием – в основном шизофренической природы. Они исполняются на загадочном языке, как сновидения, и исчезают, как только я пытаюсь поймать их своим бодрствующим интеллектом. Я подозреваю, что этот туман и мое пристрастие к курению взаимосвязаны. Кроме излишних спекуляций я для этого до сих пор ничего не сделал, но я знаю, что эту проблему тоже решу.

С тех пор, как я начал писать эту книгу, произошло три вещи. Во–первых, первоначальная скука – основной двигатель этого описания, обратилась в возбуждение. Затем я увидел многое и шире, и лучше. Многие возбуждения, такие как агрессия на людей и мастурбация, переходили раньше в истерику (действие вовне), а не в сенсорную систему.

В результате, я отметил нарастающие приступы усталости в последние месяцы. Как терапевт, я воспользовался уходом в дремоту (а иногда в настоящий сон) всякий раз, когда пациент усыплял меня гипнотическим голосом, не входя со мной в контакт. Позднее я реже отдалялся, еще оставаясь в промежуточной зоне, и еще позднее – оставался в контакте с миром и усталостью. И то и другое объединяются в более острое выслушивание, чем это было раньше.

Что касается нарушений моей памяти в пубертатный период, то их просто не было. Я сделал те же ошибки, которые часто делал и позднее. У меня плохая память на заучивание исторических дат и латинских слов. И те и другие, вырванные из контекста, представляются незнакомыми и странными. Другими словами, моя плохая память – в действительности, хорошая штука. Чтобы заучить эти слова и т. д., следовало бы заниматься муштрой и многократно повторять, но это артефакты. Я замечал, что при определенном контексте у меня нет трудностей в выборе материала, интересного для меня. Я уже показал это на примере метода, с помощью которого я выучил английский. Мой словарный запас невелик, но адекватен, и всегда к месту.

Положение в Лос–Анжелесе вовсе не было трудным. Я был там однажды в 1950 году Там уже возник интерес в профессиональных кругах. Джим Симкин утвердился как первый гештальттерапевт Калифорнии. Интерес Джима к гештальт–подходу начался еще во время его учебы в колледже. Он учился в Нью–Йорке со мной и Лаурой (Лора получила американское имя). Сейчас после учебы мы чаще встречаемся в социальном и совместном профессиональном окружении. И у нас появились трудности. Он был честным, подтянутым, сверхточным, любящим узкий замкнутый круг людей. Он и Энн, его жена, имели мощную еврейскую родословную и были связаны с иудаизмом. Я знаю, что он уважал мою одаренность и не выносил мою небрежность и легкомысленный образ жизни. Со временем он стал более спонтанным и открытым и использовал свою точность для собственного специфического и удачного стиля в гештальттерапии. В конце концов, мы стали добрыми и верными друзьями.

Интерес к моей работе возрос, но я не чувствовал себя признанным. Даже профессионалы, работавшие со мной успешно, были осторожны и не идентифицировали себя с гештальт–терапией или с этим сумасшедшим малым Фритцем Перлзом.

В одной из моих групп был парень, который среди прочих вещей увлекался йогой, массажем, терапией, сенсорным осознанием Шарлотты Сильвер. Его имя – Верни Гюнтер. Он хороший антрепренер, не

слишком творческий, но способный синтезировать и хорошо использовать то, что извлек из различных источников. Он, как и Билл Шутц, обычно обращен к людям. Я немного сомневался, сможет ли он подняться к вершине лестницы. Для меня он организовал несколько лекций в Лос–Анжелесе. Я был удивлен огромным наплывом слушателей. Я не осознавал, что гештальттерапия уже начала пускать корни.

Рождество 1963 года. Он предложил мне участвовать в семинаре в некоем местечке Изален, в средней Калифорнии. (Изален стал «десяткой» мишени, в которую попала стрела Фритца Перлза. Природа сравнима с Ила–том, восхитительные люди среди обслуживающего персонала, как в Киото. Возможность преподавать. Цыган нашел свою родину, и вскоре – дом.) Он нашел и кое–что еще: передышку для больного сердца.

Современный человек живет и движется между крайними полюсами конкретности и абстрактности.

Мы обычно понимаем под словом конкретность те предметы, факты и процессы, которые, в принципе доступны любому, которые принадлежат каждому – окружению, личному миру, зоне другости, внешней зоне.

Если собрать вместе много людей, то их личностные миры будут в значительной степени совпадать. «Умвельт» станет «Митвельт» – общим миром, являющимся частью внешней среды. Внешне он идентифицирует, имеет дело с одними и теми же фактами и предметами. Как только мы посмотрим несколько глубже, то осознаем ошибочность этого упрощения, поскольку многие вещи и факты имеют крайне различные значения для каждого из нас, завися от наших специфических интересов и необходимости завершения неоконченных ситуаций каждого индивидуального дисбаланса.

Возьмем в качестве примера нетерпеливо ожидаемый экземпляр семейной воскресной газеты. Возникла бы открытая для всех борьба, не будь столь разнообразных интересов? Коль скоро это так, отец берет одну часть, мать – страницы для женщин, утонченная дочь рассматривает литературную часть, старший брат хватается за спортивный отдел, нищие духом получают комиксы, политики – обзор мировых событий.

Это не является образцом абстракции. Газета конкретно распределена и разделяется между членами семьи.

Сейчас давайте посмотрим маленькие объявления. Воспринимает ли кто–нибудь принцип отбора информации, даже если читает все объявления? Мак Лухан говорил, что все объявления являются хорошими новостями, вы читаете их с надеждой, что все обещания исполнятся. Сейчас члены семьи оставляют этот отдел нетронутым, рассматривая только краткий обзор, который является интересным. У вас есть выбор. Вы можете пройти мимо рекламы, в этом случае вы урезаете информацию, и газета становится меньше, чем до того. Или вы можете абстрагироваться, копируя или припоминая, и оставить газету нетронутой.

Если вы читаете рекламу, эта копия еще принадлежит внешней зоне, но если вам удалась ваша выходка, она даже достигает зоны «я».

С этой точки зрения я не хочу говорить об уровнях и структуре абстракции. Нам уже достаточно для нашего следующего шага, но я хочу отметить, что наивысшая степень абстракции является числом, где каждая конкретность заключается в скобки, каждая характеристика вычеркивается, и лишь число остается от предмета, факта, процесса. В этой числовой игре невозможное становится возможным. Например, человек, живущий в Южной Африке, может получить один–два укуса москитов в день, в то время как это число существенно возрастает, если он живет в Кении.

Давайте повторим еще раз нашу последнюю игру. Мы обозначаем буквой Т – ядовитых, Н – питающих типов. Мы обозначаем З – зону или локус (место), где событие происходит. Это размещение называется топологией. Мы приблизительно разделили ВЗ – внешнюю зону и ЯЗ – зону «Я», место, так сказать, под кожей, и я отметил, что внутри ЯЗ находится ДПЗ, которая предотвращает прямое взаимодействие между «Я» и другостью, которая препятствует нам существовать в «соприкосновении». ДПЗ называется «мозг/разум», который часто уступают при действительном рассмотрении. Если я чувствую зуд, я осознаю это, но если я сказал, что этот зуд находится в моем мозгу, меня воспринимают как сумасшедшего. Христианская наука хорошо использовала эту путаницу. Я могу, конечно, опозорить практикантов христианской науки и их детей путаницей такого же рода. Одной из моих последователей в Сан–Франциско была женщина среднего возраста, которая пришла ко мне в шизоидном состоянии

в Майами. Она воспитывалась в атмосфере, пропитанной христианской наукой и моралью. Каждый воспринимаемый ею сигнал немедленно искажался и использовался для ее призрачной системы. Если мы назовем «разум» фантазией и применим теорию осознания, мы останемся на твердой почве реальности. Термин фантазия имеет ключевое положение в моей гештальт–философии. Он также важен для нашего социального существования, как формирование гештальта для нашего биологического существования. Достаточно часто противопоставляют фантазию и реальность, имея в виду, что любая фантазия и воображение находятся «далеко за пределами» предмета, а рациональность называют миниатюрным отражением здравого смысла. Я использую фантазию и воображение как синонимы, хотя воображение имеет кое–какие дополнительные значения.

Я собираюсь отдохнуть. Итак, я планирую. Это планирование является рациональной фантазией. Я должен использовать подпорки из ВЗ, такие, как: карты, советы агентства путешествий и т. д. Но прежде всего я фантазирую в форме предвидения, потребностей, воспоминаний. Потом я сокращаю или расширяю свою фантазию, пока в фантазии или вместе с агентом по путешествиям я не прихожу к решению, которое соответствует моим потребностям, времени, цели.

Я упоминал выше, что все теории и гипотезы являются фантазиями, которые становятся ценностью, как только начинают соответствовать наблюдаемым фактам.

Другими словами, рациональная фантазия является тем, что обозначается выражением: «Он в здравом уме».

Читатель: «Хорошо, Фритц, я могу последовать за тобой в этих рассуждениях. Но как насчет воспоминаний? Ты, по–видимому, имеешь их в виду. Если ты смешиваешь фантазию и воспоминание, ты ошибаешься или лжешь».

Точно. Мы говорим о действительных воспоминаниях, которые уже оставили сомнения об общей применимости. Этот тезис говорит о том, что каждое воспоминание является абстракцией какого–то события. Это не событие, как таковое, если вы читаете газету, то сама газета остается в ВЗ. Вы не поглощаете, не перевариваете осязаемую газету, как таковую. Более того, вы выбираете то, что вам интересно, новости сообщаются с пристрастием определенных политических взглядов, большинство из них отбирается репортером с определенной способностью к наблюдениям.

Читатель: «Я согласен, но если я испытал нечто, то могу это ясно вспомнить».

Как много вы припомните? Насколько вы будете пристрастны? Как точно вы припомните тон голоса, интонации? Проглотите инцидент, или воспроизведете и возвратитесь в прежнее состояние к тому событию в настоящем, которое само является невозможным, поскольку событие – в прошлом, в то время, как возвращение – в настоящем? Это возвращение дает нам много больше, и при много меньшей пристрастности – факты, а не замороженные воспоминания, которые, в действительности, изменены сегодняшним состоянием любви и ненависти.

Многие исследователи существуют за счет пристрастности и селективности памяти, скажем, наблюдатели случайностей. Мне хотелось бы, чтобы вы видели картину и могли бы знать, как по–разному каждая личность интерпретирует одни и те же события, в соответствии с потребностями ее системы самоуважения.

Другими словами, даже самое достоверное наблюдение является абстракцией. Я уже понимаю, что мне следовало написать много больше страниц, чтобы пояснить ключевую позицию фантазии.

В психопатологии наиболее важными фантазиями являются те, в которых пациент не может осознать их иррациональность. Наиболее крайним случаем был бы параноидный шизофреник, который представлял бы и действительно верил, что врач вышел, чтобы убить его. Чтобы воспрепятствовать этому, он выходит в ВЗ. А именно: он действительно стреляет в доктора.

Многие из нас имея катастрофические (криминальные) фантазии, не стремятся контролировать их рационально, заболевают фобическими расстройствами и не желают разумно рисковать.

Многие из нас, имея катастрофические (криминальные) фантазии, не стремятся контролировать их рационально, становятся безрассудными и не желают быть разумно осторожными.

Некоторые из нас имеют баланс катастрофических и анастрофических фантазий,– здесь мы имеем перспективное и рациональное дерзание.

Роли и игры, исполняемые в фантазии, бесконечно разнообразны от крайнего самоистязания до безграничного исполнения желания. Здесь я хотел бы остановиться. Мне необходимо продолжить разговор в рамках той абстракции, которая вызвала фантазию о существовании «разума».

Прошлой ночью я кончил здесь и проснулся со злобой: «Я не желаю создавать большую «жалостливую историю». Я не желаю входить в область слова, называемую абстракция абстракции. Я не желаю вникать в такие детали мышления, как субвокальная речь, говоря о фантазии».

Я только отмечу, как сильно поражает меня то, что каждый раз, когда я фантазирую, записывая какую–то вещь, выплывают различные темы, вытягивая некоторые старые конструкции (сейчас я имею в виду мысленно) из моего помойного ведра, и я узнаю кое–что новое... Я даже хочу допустить, что мое помойное ведро совсем не существует, что я его изобрел для игры в переориентацию. С другой стороны, я смотрю вокруг. Мой рабочий стол завален больше, чем обычно. Хочется ли мне писать об Изалене, или лучше мне одеться и отправиться завтракать в охотничий домик?

«Получение одевания» – звучит смешно. Я в пижаме, и все, что я делаю, – надеваю один из моих шерстяных костюмов, мою любимую одежду. У меня их несколько, лучший из них – махровый костюм, особенно удобный для бани.

В охотничий домик я хожу редко. Я пользуюсь своим маленьким фиатом, который на 18 дюймов короче «фольксвагена. Я называю его моторизованной детской коляской. Мой дом располагается на три сотни футов вверх над купальней, справа от утеса. Он широко разрезает гору, так, что создается обзор более тысячи квадратных милей океана, и диких отлогих утесов, сдерживающих его неумолимое ворчание и плеск, желающих отдать лишь несколько валунов мягко требующим волнам.

Вы не выходите за дверь. Вы появляетесь, нет, не как прежде, в нетронутой природе, а в смеси великолепного пейзажа, лестницы из природных камней, являющейся выступом круглой каменной стены, домиков и автомобилей внизу.

Подъем и спуск из охотничьего домика не трудны для меньшинства людей. Для меня тоже. Я, обычно, мчусь вниз. Оттуда вниз к купальням такое же расстояние, которое я должен проходить. Карабкаться вверх мне легче медленнее. Иногда я совершаю это совсем без перенапряжения мышц ног и сердца.

Когда я впервые приехал в Изален, мое сердце было в довольно плохом состоянии.

Я хочу написать о моем сердце. Я нащупываю начало и понимание. Помойное ведро вращается как карусель ночного кошмара. Путешествия с псилоцибином, их содержание: близкая смерть, близкая смерть, сдаюсь. Нет! Назад к жизни, назад!

Вращение прекращается. Я возвращаюсь в траншеи 1916 года, о нет, не в траншеи. Я – в армейском госпитале. Вне кошмара боевых действий. Я встретил хорошего человека, нашего нового доктора. Мы болтаем, он хочет знать об антисемитизме. Этого хватает, да, даже в траншеях. Но, в основном, среди офицеров.

Наша рота передвигается в другой сектор фронта. Я заболеваю инфлюэнцей с высокой температурой. Он посылает меня в госпиталь. У меня настоящая постель. Он навещает меня через два дня. Температура поднимается, и температура есть действительно, не искусственная или сфабрикованная. Наконец, она падает – я вне зоны опасности.

На следующий день я просыпаюсь со сновидением: моя семья, на переднем плане – Грета, сестра, которую я любил, стоящие вокруг моей могилы просят меня вернуться к жизни. Я напрягаюсь, я тянусь, делаю страшные усилия и достигаю цели. Медленно–медленно я возвращаюсь к жизни, желаю, хотя и не очень желаю, вернуться в смерть, смерть, которая так желательна в ужасах войны.

Я уже добился успеха в закаливании и снижении своей чувствительности, но два раза я почти видел смерть в лицо.

Первый – во время атаки десантно–диверсионного отряда. Они карабкались из траншеи в траншею после того, как газовое облако покрывало линии противника. Они были вооружены длинными эластичными молотками, которыми они убивали и били любого, кто еще показывал признаки жизни. Я так никогда и не узнал, делали ли они это, чтобы сохранить боеприпасы, боясь привлечь внимание, или из садистских побуждений.

Другой раз встреча со смертью произошла случайно. Утром мы проверяли наши противогазы с помощью слезоточивого газа. Они казались в хорошем состоянии. Той же ночью мы провели газовую атаку. Последняя проверка стальных бутылок. Метеоролог проверяет скорость, устойчивость, направление ветра.

Проходил час за часом. Я не слишком напряжен, сидя в блиндаже и читая утонченную литературу. Наконец, метеорологические условия, по–видимому, прекрасны. Открыть клапаны! Желтое облако стелется по направлению к траншеям. Потом внезапное завихрение. Ветер изменил направление. Траншеи лежат по зигзагу. Газ идет в наши траншеи. И мы действительно погружаемся в него, а противогазы у многих испорчены. И многие получают отравление от легкого до сильного, а я единственный медик, и у меня только четыре кислородных баллона, и каждый должен вырывать баллон, чтобы улучшить положение другого солдата.

Не раз я порывался сорвать маску со своего вспотевшего лица. В 1914 году, когда разразилась война, я уже обучался медицине. Осматривающий меня врач сказал: «Годен для земляных работ», что было даже ниже, чем «годен в запас». Я очень сильно сутулился и имел капельное сердце, удлиненное маленькое сердце. Мне трудно было выдерживать нагрузки в спорте, и я предпочитал все виды спорта общему балансу сил.

У меня не было намерения стать и кровавым героем. Поэтому я добровольно вступил в Красный Крест, чтобы быть полезным по другую сторону боевой линии. Большую часть времени я оставался в Берлине, продолжая занятия. Четырехнедельного путешествия в Монс на границе с Бельгией мне хватило с лихвой, и я отправился восвояси. Только я не подозревал, что это было подсудным делом, поскольку в моем представлении Красный Крест был полуприватной организацией. Когда меня схватили, я, хромая по–дилетантски, притворился, что у меня болит нога. Меня послали к профессору Шлейчу, которым я восхищался как одним из тех, кто интересовался психосоматической медициной еще до Гроддека. Он сделал мне внутрибрюшную инъекцию, которая была столь болезненной, что я страстно возжелал выздороветь.

Мы отправились в Монс в очень медленном поезде, который всегда должен ждать, пропуская фронтовые войска и снаряжение. Нет еды. Я был слишком истощен и уснул так глубоко, что мне потребовалось несколько минут, чтобы сориентироваться, когда меня разбудили. Это было жутко. Я уставился на них, – на стены вагона – полная деперсонализация, отсутствие любого ощущения или значения.

В Мо'нсе я дежурил на станции, раздавал кофе и другие закуски для погрузки в вагоны раненым, возвращающимся с фронта. Когда я хотел дать воды раненым и страдающим британским Томми, немецкие раненые не позволили мне. Я впервые ощутил вкус и шок бесчеловечности войны.

Одна бельгийская девочка очень полюбила меня и бросила вызов презрению соседей. Она была пылкой и всегда оправдывала меня.

В то же время я достаточно хорошо говорил по–французски и выступал в качестве переводчика, особенно позднее, в армии.

В 1916 году фронты были заморожены. Все больше и больше людей призовут на военную службу. У меня был друг. Прямо сейчас я не помню его имени. Фамилия была Кнопф. Позднее я расскажу о нем подробнее. Мы решили идти добровольцами в армию до того, как нас призовут на службу. Он выбрал бригаду снабжения и был убит случайно. Я выбрал батальон, который работал с цеппелинами, дирижаблями, которые, в действительности, играли в войне ничтожную роль.

Сержант моего взвода скорее любил меня. Я производил на него впечатление тем, что был студентом медицинского факультета. «В любом случае долго здесь оставаться вы не можете. Вас нужно перевести в медицинский корпус». Но еще большее впечатление я производил умением стрелять. Когда капитан производил инспекцию, он ставил меня к стенду для стрельбы. По правде сказать в положении лежа с поддержкой я стрелял хорошо, но в положении стоя у меня не было устойчивости.

Безобразнейшая вещь случилась с нашим лейтенантом. Чтобы финансировать войну император выдвинул лозунг «Отдаю золото для железа». Однажды нам пообещали увольнительную за каждую золотую монету, которую мы принесем. В конце концов, я скопил четыре десятимар–ковые золотые монеты. Когда я попросил увольнительную, меня отослали к лейтенанту, и я услышал в ответ: «Не будь нахалом, ты – свинья! Ты должен быть счастлив служить своей родине! Кругом марш!». У меня было несколько стычек такого рода с немецкими офицерами. Ни одна нация в мире не может быть под стать этому смотрящему сквозь монокль высокомерию.

Изложение военных событий утомило меня и наскучило, мне хочется чего–то такого, что могло бы меня возбудить. Немного теории, немного житейской практики, но я придерживаюсь своего обещания

писать только то, что приходит в голову. В конце концов, никто не может определить последовательность, в которой возникает это дерьмо.

В природе существует закон и порядок. Фекалии являются накопленными неиспользованными или бесполезными остатками нашей пищи, и появляются они более или менее в порядке поступления. Разница между потребляемой пищей и фекалиями используется организмом для питания. Она ассимилируется, становится частью «Я». Переход из ВЗ к ЯЗ завершается.

Одной из причин, по которой система Фрейда не работает, является пропуск факта ассимиляции. Фрейд застрял на интеллекте каннибалов, воображающих, что поедание храброго воина придаст им мужество.

У Фрейда были оральная зона и анальная зона, но ничего между ними. Я давно отошел от такого деления. Мне нравится «Оно*. Оно старо, как школьная композиция – оральная и анальная зоны – старо, старо, старо. Почему вы не можете тут же сказать: Фрейд, у тебя есть рот и задний проход. И большой рот, у меня такой же. У тебя есть задний проход, и у меня. Мы оба – напыщенные ослы, слишком серьезно воспринимающие себя. Мы должны создавать для человечества большие теории.

С меня хватит. Давайте бросим пустое в суперпомойный ящик, потом также поступим и с ним.

Удачник: «Фритц, ты не можешь сделать это. Еще одна неоконченная рукопись! Будут читатели или нет, будет издатель или нет, но у тебя есть новые образы и открытия. А если это будет полезно другим?»

Неудачник: «Дело не в этом. Слова овладевают мной и я начинаю выбирать: то, что я вижу, думаю, вспоминаю перекладывается в слова с точки зрения писателя. Утром я почувствовал близкое умопомешательство. Слова ползли по мне, как термиты».

Удачник: «Мне все больше кажется, что ты продолжишь. Было время, когда слова, чувства и мысли приходили к тебе вместе в стихах. Если тебя останавливает несоответствие между вербальным и невербальным, то поищи тупик, используй свою концепцию».

Неудачник: «Я не проповедую ни насилие, ни дисциплину».

Удачник: «Кто говорит о проповеди? Ты сам неоднократно говорил, что любое психическое заболевание является результатом фобического поведения. Ты неоднократно декларировал, что Фрейд не мог бы закончить свою работу, несмотря на все его открытия, потому что у него были серьезные фобии. Сейчас ты боишься самого себя. Сейчас ты избегаешь боли от тяжелой работы или от возможности неуважения к твоей суетности».

Неудачник: «Ты прав и ты не прав. Мне страшно, когда я подхожу к умопомешательству. Я не хочу сойти с ума».

Удачник: «Прекрати немедленно эту бессмыслицу! Ты знаешь, что находишься в пограничном состоянии. Знаешь, что у тебя есть мужество несколько раз подойти к границе умопомешательства Ты знаешь, что твои сновидения шизоидны. Ты хочешь изучить шизофрению. Знаешь, как ты справляешься со своей патологией и развиваешься в существе, у которого многому, многому можно позавидовать. И большинство твоих ролей на земле не закончены!

Ты начинаешь приобретать место в истории, по крайней мере, в психологии, возможно, и в философии».

Неудачник: «Вздор, вздор, вздор».

Удачник: «Ну, Фритц, не раздражай меня и не играй роль злобного ребенка».

Неудачник: «Ха, ха, ха, ха! Я поймал тебя. Я могу играть роль учителя. Я могу играть зажигательного мужчину, но... не могу играть злобного ребенка».

Удачник: «Но ты для меня еще и мошенник. Делай, что хочешь».

Никто не возражает. Я хочу. Я чувствую себя лучше после этой беседы. Я сделаю вид, что в ее основе нет атомной бомбы, и что я буду жить вечно. Так, по крайней мере, будет какое–то давление на мое описание. И я начну с атаки на бихевиористов, ориентирующихся на дробление на части. Знаменитая рефлекторная дуга или стимул – реакция или механизм с системой «монета–в–щель–аппарата». По теории рефлекторной дуги мы, будучи созданы как системы с одним входящим сенсорным и одним выходящим моторным путем, являемся безответственными роботами, приготовленными к тому, чтобы нами манипулировали нажатием на кнопку. Действительно, в более низких звеньях мы имеем множество автоматических ответов, поэтому, когда у нас зуд, мы чешемся. Но один единственный факт, что мы можем подавить это чесание, показывает, что в него включено и сознание. То, как

формируются условные рефлексы, четко демонстрирует, что со временем они стираются, если их не используют.

Я хочу продемонстрировать эксперимент. У вас три коробки: маленькая «м», средних размеров «с» и большая «б». Возьмем «м» и «с» и животное. Каждый день мы кладем немного пищи в коробку «с». Вскоре животное не будет утруждать себя исследованием коробки «м» и будет сразу направляться к «с». Теперь поменяем местами «м» и «б» и будем ожидать, что животное подойдет к обычному месту питания «с», но это не так. Оно пойдет к «б». Из этого мы заключим, что оно ориентируется, и, более того, эта ориентация имеет гештальтный характер: животное идет к большей коробке. Оно руководствуется целостностью. Теперь мы можем не только выбросить теорию рефлекторной дуги, но и пополнить ее с помощью концепции организма.

Каждый индивидуум имеет две системы, с помощью которых взаимодействует с миром. Первая – это ощущения, сенсорная система, осознание средств открытия, система, которая существует для ориентации.

Эта система не вводит информацию внутрь рефлек–торно; картины или звуки мира входят в нас не автоматически, не селективно. Мы не смотрим, мы ищем, исследуем, сканируем с какой–то целью. Мы слышим не все звуки мира, мы прислушиваемся. Если фигура переднего плана очень сильна, если мы не околдованы сценой или какими–то звуками, фон отступает в забвение.

То же приложимо к моторной мышечной системе, благодаря которой мы подходим, охватываем, разрушаем, играем, овладеваем миром. Обе системы действуют совместно и взаимосвязано. Когда мы глядим, мы движем глазными яблоками и головой. Слушая, мы поднимаем и поворачиваем голову в направлении звука, мы должны даже напрягаться, чтобы смотреть и слушать.

Читатель: «Это выглядит очень правдоподобно, но я обнаружил противоречие в вашей теории. Во–первых, вы говорите, что все есть осознание, а сейчас оставляете осознание для сенсорной системы».

Нет, я не противоречив. Ощущения служат для ориентации в окружающем мире, в ВЗ. У каждого организма есть множество внутренних ощущений для ориентации в нем самом. Когда мы овладеваем чем–то, мы оцениваем количество мышечных сокращений, усилия, требуемые для различных задач. Мы подбираем сигналы и состояния каждого органа, даже костей, хотя мозговая ткань, по–видимому, имеет минимум осознания.

Наше псевдоделение – фактически мы имеем дело с кооперацией систем ориентации и овладения – позволяет нам сейчас лучше ориентироваться во взаимоотношениях человека и культуры. Человек расплиряет обе системы. Для улучшения ориентации мы изобрели микроскопы и телескопы, карты и радар, философию и энциклопедию и т. д. Для лучшего овладения мы изобрели символы и язык, инструменты и машины, компьютеры и ленты конвейеров и т. д.

Теория рефлекторной дуги не попала в цель. Обогащаясь ориентацией и овладением в мире, мы попадаем в цель. Ответственность за собственное существование замещают бессмысленные механизмы.

Несомненно, более важной оценкой человеческих возможностей было открытие рациональности, включающее логику, измерения и другие числовые игры. Столь же важным является употребление и злоупотребление человеческой фантазией. Религии и моральные кодексы, освобождая или ограничивая человеческое взаимодействие, по–видимому, являются смесью фантазии и рациональности. Абсолютность хорошего и плохого следует категорически отрицать.

Удачник: Что ты сидишь здесь и размышляешь? У тебя есть кое–какие соображения по поводу этики?

Неудачник: Да, есть. Но сейчас полночь, и я устал. Я не хочу продолжать. Я чувствую себя хорошо после того, как изложил свои мысли о сенсорно–моторной системе.

Удачник: Ну, иди спать.

Неудачник: К тому же я ленив. Мне хотелось бы перекусить сейчас.

Удачник: Ну, сейчас ты увидишь, что делаешь, когда позволяешь Тедди распахнуть холодильник.

Неудачник: Сейчас как раз то время, когда его внезапный шум накладывается на нашу слуховую систему. У нас достаточно трудностей с шумом в проводах, звуками волн, эхом в центральной комнате. Я принес дорогостоящее оборудование для видеоаппаратуры, и у нас идет постоянная борьба с техническими трудностями. Очень часто я ощущал себя рабом машины. Как раз, когда мы более всего нуждались в видеозаписи, она мерцала ледяным отблеском.

Удачник: Бедный Фритц, я пожалею тебя завтра, если будет время.

Неудачник: Нахал. Я знаю, что не должен включаться во все это, но только представь себе, что мы могли иметь фильмы Фрейда, Юнга, Адлера. Разве это не интересно? Нам не нужно было бы догадываться и надеяться только на словесные описания. Знаешь, Удачник, я начинаю привыкать к тебе. Я собираюсь назвать тебя «У», а себя «Н», и мы побеседуем.

У.: А как насчет читателей?

Н.: Я должен показать их заявления к тебе. Как бы то ни было, ты являешься мною, а также, возможно, и читателем, поскольку в основном он живет в моем воображении.

У.: Хорошо, в дальнейшем у меня еще будут шансы. Ты жалуешься на свой видеомагнитофон. Тебе, по–видимому, не нравятся технические новинки.

Н.: Напротив, только взгляни в мой помойный ящик. Здесь есть радио, которое я сделал, фото– и киноаппараты, оборудование для проявления. Здесь есть одна «изюминка»: самолет с размахом крыла 7 футов и маленьким мотором. Он действительно летал. Здесь есть и модель изобретения, которым я очень горжусь.

У.: Она имеет пропеллер? Это летающий двигатель?

Н.: Не совсем. Это двигатель каждого хода поршня.Он очень прост и имеет несколько движущихся частей... Ты ставишь двухходовые двигатели на каждой стороне оси пропеллера. Итак, мы поднимаем поршень у одного двигателя и опускаем у другого. И вращаем пропеллер вдоль синусоиды вала.

У.: Это слишком технично для меня. Он работает?

Н.: Механическая модель – да. У меня есть чертеж газового двигателя, но никто не сделал газовый двигатель.

У.: У тебя есть патент?

Н.: Нет, я никогда не хлопотал об этом. Если б я его увидел работающим, мне этого было бы достаточно.

У.: Ты глуп, ты мог бы сделать хорошие деньги.

Н.: Я погряз бы в канцелярской волоките, я стал бы промышленником, я потерял бы свою свободу. Нет, сэр.

У.: В твоем мусорном ведре еще есть изобретения?

Н.: Да, одно хорошее, но оно не может получить патент.

У.: Это что?

Н.: Аквафильтр.

У.: Это не мое изобретение. Аквафильтры существуют и производятся промышленностью.

Н.: Да, но необходим их определенный запас под рукой, и они приносят дополнительные хлопоты.

У.: А вот эти сигареты. В них есть на кончике фильтра шарик, который ты раздавливаешь и превращаешь в ак–вафильтр.

Н.: Уже ближе. Я давно не просматривал рекламу. Плохо то, что у тебя нет выбора, ты ограничен тем, что предложено.

У.: Сейчас ты действительно возбуждаешь во мне любопытство. Что ты изобрел?

Н.: Я изобрел способ, как сделать аквафильтр из кончика фильтра любых сигарет.

У.: Как ты это делаешь?

Н.: Я вдуваю немного слюны в нее.

У.: Я думал, ты дурачишь меня. Ты – неудачник, и тем не менее, не боишься нас, насмехаешься над нами.

Н.: Нет, нет, не сейчас. Я допускаю, что мы – хорошие оппоненты. Когда вы – удачники пытаетесь контролировать нас запугиванием и угрозами, мы контролируем вас словами: «Я очень стараюсь, я забыл, я обедаю». Ты должен допустить, что неудачник выигрывает чаще, чем проигрывает.

У: Итак, что ценного в этом изобретении?

Н.: Я пользуюсь им сам. Не нужно вдувать слишком много слюны, а то папиросная бумага пропитывается водой, и вы теряете кончик. Вода охлаждает горячий воздух, те газы, которые несут наиболее ядовитое вещество. Курение становится умеренным. Попробуй сам.

У.: Зачем об этбм беспокоиться? Только перестанешь курить. Ты говорил, что у тебя больное сердце, и знаешь, как вредно курение в этом случае.

Н.: Всемогущий Боже! Да, мы должны к этому снова вернуться. Каждая сука, неспособная придумать ничего лучше, надоедает мне, указывая, что я курю. Нет, я не говорил, что имею больное сердце. Я сказал, что имел его. Сейчас мне много лучше.

У.: С чего мы начнем? С курения, если ты полагаешь, что это будет мне интересно.

Н.: Прекрати ехидничать. Мы сейчас соединимся, чтобы получить удовольствие от затяжки сигареты, пока редактор не разделил нас на части.

Когда мы были мальчишками, у нас было секретное место встречи на заднем дворе. Там мы все курили, избавляясь от нашего дерьма и провозглашая независимость от взрослых. Тогда мне было восемь. Я перестал курить до конца войны. Мои друзья безусловно одобряли мой шаг. Когда наступил мир, нет, когда воцарилось перемирие, я находился в аду замешательства Я был рад, что война закончилась, хотя и был в относительно благоприятных условиях. Я стал младшим лейтенантом медицинской службы, и мы, офицеры, ели хорошо, особенно, во время передышек. Мой капитан–свинья был алкоголиком. У нас дома были хорошие запасы палестинского вина. Каждый месяц меня посылали в Берлин за следующей порцией бутылок.

Это выглядит не очень правдоподобно. Ты хочешь сказать, что должен был преодолевать такое расстояние от фронта только ради нескольких бутылок вина?

Я действительно, не должен был, но мне так хотелось. В основном я укладывался в недельный отпуск. Будучи офицером, я мог приносить немного пищи в мою страдающую от голода семью по государственной цене. Как офицер, я путешествовал в мягких вагонах.

Когда после девяти месяцев окопной жизни я первый раз пришел домой и лег спать, я испугался. Мне показалось, что я провалился сквозь кровать. Она и в самом деле была мягкая, по сравнению с охапкой соломы, которой мы пользовались в наводненных крысами окопах.

В другой раз я получил билет в Королевскую оперу на спектакль «Фигаро». На меня так подействовала красота, противостоящая окопной грязи и страданиям, что я с рыданиями должен был покинуть театр. Это был один раз из дюжины, когда я был глубоко потрясен эмоциями.

«Ты говоришь, что был скорее в благоприятных условиях во вторую половину войны».

Дурак. Кровать и прецедент с оперой были задолго до этого. Они произошли в мой первый отпуск. Я был еще рядовым первого ранга. После поражения мы маршировали более 20 часов в день, едва ли что–то ели. Именно тогда я начал курить и не прекращал до сих пор.

Доктор Лушк, университетский профессор, который лечил меня двумя годами позже после обострения плеврита, сказал, что десять сигарет без глубоких затяжек равны одной с глубокой. Поэтому, потом я редко затягивался полностью.

В 1963 году в Лос–Анжелесе сердце доставило мне много беспокойства. У меня начались такие мучительные приступы стенокардии, что я серьезно разработал план суицида Доктор Данциг, мой прекрасный отзывчивый и сердечный кардиолог, обнаружил сердечную компенсацию. Лечение лекарствами принесло некоторое улучшение, но мучительная боль оставалась. Но я скорее бы покончил с собой, чем бросил курить.

Потом я нашел Изален и там существенно поправил состояние сердца. Там было два основных фактора: я был вне лос–анжелесского смога, и меня лечила Ида Рольф.

Сейчас я курю непрерывно, особенно, во время семинаров, я курю умеренные сигареты, иногда даже «м», изготовленные из латука, и редко затягиваюсь. Я знаю, что однажды избавлюсь от собственного образа и буду способен отказаться от этой непристойной привычки. Я знаю, что это – не страх смерти, поскольку я не забочусь так сильно о жизни. Я знаю, что еще многое от меня сокрыто за дымовой завесой. Я должен жить, доказывая свою теорию.

«Ты вводишь новое имя: Ида Рольф. Как она помогла тебе?»

Своим способом физического повторного обусловливания. Я не готов обсуждать работу «Миссис Элбоу». Давай подождем ее немного из помойного ведра. Она слишком часто заставляла меня ждать месяцами.

«Ты говоришь, что ее работа является физическим повторным обусловливанием. Выглядит так, как если бы ты подписался вдруг под дихотомией умственного/физического».

Нет, отнюдь. Организм есть целое. Поскольку вы можете абстрагировать биохимические, поведенческие, экспериментальные и другие функции и сделать их специфической сферой интересов,

поскольку вы можете подходить к целому организму с различных аспектов, при условии, что вы осознаете, что любые изменения в какой–то сфере вызывают изменения в каждой другой соответствующей области.

Мне нравится пользоваться термином «ориентация», который является центральным, единым и, таким образом, действенным во многих сферах. Для надежности мы должны денек поупражняться в языке и терминологии, достойных и подходящих для целостного взгляда. Между тем мы должны пользоваться неуклюжим многословием. Один из таких компромиссных терминов – «психосоматический», как будто душа и тело существуют раздельно и соединяются только в редких случаях.

Например, в Германии мы использовали термин «невроз сердца» для синдрома тахикардии, повышенного потоотделения и легкого тремора. Некоторые из нас считали это результатом тиреозной гиперактивности, другие – результатом состояния тревоги.

«Согласно твоему целостному взгляду, это результат и того и другого».

Нет, это не результат, это идентичность.

У меня есть множество доказательств, чтобы говорить сейчас о тревоге, особенно ее физиологическом, фантастическом и вовлекающем аспектах.

Вы называете наше время «эпохой тревоги».

Фрейдово определение сути лечения невротиков есть свобода от тревоги и золота.

Многие психиатры боятся тревоги и избегают вызывать ее у своих больных.

Гольдштейн считает тревогу следствием катастрофических ожиданий. Что касается объяснений, вновь на переднем плане видим психоанализ. Фрейд, ориентируясь на прошлое, подходит к этому с точки зрения подавления агрессии, кое–что еще (я забыл, кто–то из учеников Фрейда) – подавление инстинкта смерти. Итак, выбирайте.

Я отвергаю всякую объяснительность, как средство интеллектуализации, препятствующее пониманию.

Для меня обсуждение тревоги особенно важно, поскольку оно открывает дверь к динамическим аспектам функционирования организма.

«Я не понимаю твоих рассуждений. Для меня тревога является поражением, разрушающим фактором, достигающим иногда, как ты сам сказал, состояния болезни».

Терпение, мой дорогой. Я допускаю, что выражение: «Оно открывает дверь» – плохо выбрано. Ты был бы удовлетворен, если бы я сказал, «оно представляет мне удобный случай или освобождает».

«Да, мой дорогой».

Ты удовлетворен, дружище? Ты слушаешь и ждешь, что я должен сказать о «нормальной» динамике. Хорошо?

«Хорошо, но я бы вернулся назад. Так умны твои рассуждения. Позволь только напомнить твое заявление, что незаконченная ситуация будет стремиться к завершению».

Да, но как?

«Питьем воды во время жажды».

Откуда мы получаем для этого энергию? Ни машина, ни организм не могут функционировать без энергии.

«Ну, отсутствие воды формирует либидонозный ка–тексис*».

Я допускаю, что этот термин Фрейда хорош для формирования отношения «фигура/фон». Гештальтисты называют это – «характер требования». Вода требует быть поглощенной.

«Для меня это звучит бессмысленно. Воде не следовало бы говорить такие вещи».

Не будь занудой. Конечно, термин является поэтической проекцией, но он феноменологически точен.

«Итак, ты принимаешь либидо в этом случае?».

Да, если ты испытываешь сексуальное влечение к этой воде. Необходимо ли сохранять либидо в его изначальной связи с сексуальной энергией?

«Тогда мы еще должны сказать, где выйдет энергия, которая вошла в воду?».

Ты спрашиваешь и я отвечаю: я не знаю. Я могу только теоретизировать и согласиться на промежуточный термин. Я могу сделать кое–что еще. Я могу включить мою теорию эмоций.

Я говорил прежде, что не согласен с теорией дефекации Аристотеля и Фрейда. Я не считаю, что эмоции настолько неудобны, что от них нужно освобождаться.

---

* Заряд.

Считаешь ли ты или нет тревогу эмоцией, ей будет' найдено место в этой теории.

«Поэтому ты используешь уловку объяснительности?»

Частично да, но ты увидишь, что это приведет и к некоторому реальному пониманию природы тревоги.

«Ладно, выкладывай».

Если ты говоришь это только из вежливости, то я не уверен, с чего начать. Мне даже немного стыдно.

«Ну, я могу посмеяться над тобой. Итак, выкладывай. В начале было несколько терминов, несколько общих терминов, созданных людьми, которые так же мало, как и я, знали, что есть специфическая энергия организма. Они не хотели связывать себя чем–то, сказав: это электрическая или химическая, или либидонозная энергия, или что это вовсе не энергия. Итак, они дают ей индифферентное имя, нечто похожее на бергсоновское определение или биоэнергия, или «энергия жизни»».

Мне нравится термин возбуждение. Возбуждение может ощущаться, оно похоже на специфическое свойство протоплазмы – возбудимость. Это возбуждение обеспечивается метаболизмом организма. Некий гештальт, который с точки зрения выживания имеет наибольшую значимость, получает небольшое возбуждение для ориентации и овладения.

Во многих случаях это овладение требует экстраор–динарого количества возбуждения, и это воспринимается как эмоция. Возбуждение в этом случае вызывает гормональную трансформацию, которая превращает генерализированное индифферентное возбуждение в специфическое возбуждение.

Мы уже знаем, что гнев и страх связаны с адреналином, а секс – с половыми железами, о гормональной ситуации при горе, радости, отчаянии и т.д. мы еще не знаем.

Следующий шаг. Эти эмоции не только освобождаются, но и трансформируются, главным образом, в моторную энергию: в гневе – в удары руками и ногами, в горе – в рыдание, в радости – в танец, в сексе – ... ну, мне не нужно говорить тебе об этих смехотворных движениях.

После того, как имеющееся возбуждение полностью трансформируется и будет пережито, мы получаем хорошее завершение, удовлетворение, временный мир и нирвану. Только «освобождение» едва ли вызовет ощущение истощения и опустошения.

Итак, возбуждение является и ощущением и основной формой энергии организма.

«Фритц, поздравляю, это хорошо. Твоя теория соответствует фактам. Возможно, даже, что твоя трансформационная теория оригинальна. В ней только один недостаток». «?»

«Ты упустил тревогу, или возможно, ты смешиваешь страх и тревогу? В таком случае тревогу можно было бы связать с адреналином, а не с тироксином».

Ты – мошенник. Я рад, что ты – часть меня, но иногда ты слишком глуп. Ты мог понять, что не только я, представляю тревогу как состояние болезни, в то время, как эмоции, как я уже писал, являются нормальным эмоциональным метаболизмом.

«Ты хочешь сказать, что активность щитовидной железы является ненормальной и вызывает тревогу?».

Не будь идиотом. Слушай. Прекрати эту клоунаду и слушай. Я пишу серьезную научную книгу.

«Я согласен, что ты пишешь книгу, но будет ли она серьезной – это еще вопрос. Итак, что это за щитовидка?»

Я представляю себе, что щитовидка играет роль общего возбудителя, нечто такое, что приводит определенные химические вещества, такие как карбогидраты в состояние возбуждения.

«Сейчас ты скачешь: от одного аспекта к другому, от биохимического – к психологическому».

Я знаю, я нащупываю, давай сформулируем это так. Щитовидная железа обогащает биохимическое сырье в биоэнергию, как аккумулятор, где химическая энергия трансформируется в электрическую.

«Мне это нравится. Поэтому щитовидка не может вызывать тревогу?».

Она может. Скажем, временами человек, у которого производится слишком много тироксина, – Базедов тип, – сверхвозбужденный человек более предрасположен к тревоге, чем нормальный.

«Так, а что есть норма?».

Нулевая точка оптимальной продукции тироксина. Слишком малое его количество ведет к кретинизму, состоянию низкого возбуждения, тупости, лени. Его противоположностью является больной с Базедовой болезнью, который всегда в движении.

«Откуда поступают химические вещества?».

Из пищи, которую мы ассимилируем, превращая в эти химические вещества.

«Откуда берется пища?».

С рынка.

«Что направляет ее на рынок?».

Мой голод.

«Что вызывает твой голод?».

Отсутствие этих веществ.

«Откуда химические вещества поступают?».

Из пищи, которую мы ассимилируем.

«Откуда берется пища?».

С рынка. Эй, прекрати. Ты разыгрываешь дурака.

«Нет, я разыгрываю твою теорию курицы и яйца. Ну, кончай разбазаривать время и дай нам что–нибудь конкретнее.».

Хорошо, ты можешь представить, что тревога всегда связана с будущим?

«Ты имеешь в виду определение Гольдштейна, что тревога – есть результат катастрофических ожиданий?».

«Мне тревожно увидеть своего друга», – это звучит позитивно и совсем не катастрофически.

«Да, я вижу, что тебе тревожно закончить свою книгу».

Итак, что мы знаем о будущем?

«Ничего. Очень мало».

Что мы знаем о настоящем?

«Достаточно, если нас оставят в покое».

Да, я сделаю шаг дальше и вернусь к философии ничто. Будущее содержит множество возможностей, но об их осуществлении мы не знаем ничего. Скажем без преувеличения, мы не знаем ничего, кроме как через магический кристалл, если ты веришь в это. И даже с магическим кристаллом мы не осознаем будущее, но видим его так же, как мы не можем осознать прошлое, но вспоминаем о нем.

Итак, это моя первая теория. Тревожность есть напряжение между «сейчас» и «потом». Эта брешь является пустой, так что обычно она заполняется планами, предсказаниями, разумными ожиданиями, гарантийным полисом. Она заполняется с привычным повторением. Эта инерция предотвращает нас от обладания будущим и подвешивает к ничто. Для большинства людей будущее является стерильной пустотой.

Сейчас давай рассмотрим наиболее частую форму тревоги – боязнь перед публикой. Я склонен считать, что всякая тревога есть боязнь перед публикой. Если это не боязнь перед публикой (т. е. связанная с исполнением), тогда рассматриваемое явление есть страх. Или тревога является попыткой побороть страх ничто, часто представляемое в форме «ничто = смерть».

Когда солдата Шнайдера–Гебба и Гольдштейна, раненного в голову, просили выполнить абстрактную задачу, он испытывал глубокую тревогу.

«Почему он не может сразу сказать, что он не может или не желает это выполнить? Причем, без наличия тревоги, вызванной необходимостью выполнения, дающей возможность создать тревогу в целом?».

Мы переходим сейчас ко второму уровню моей теории неврозов – уровень проигрывания роли. Если в какой–то момент мы не уверены в каких–то своих ролях, у нас развивается тревога. Мы переходим к воображению и высказыванию Фрейда, что размышление есть репетиция. Мы репетируем наши роли, если не уверены в них. И мы приходим к факту, что вся реальность есть сейчас, и как только мы покидаем безопасную позицию соприкосновения с настоящим и прыгаем в будущее в своем воображении, мы теряем поддержку нашей ориентации. И мы приходим к противопоставлению самоактуализации и актуализации концепции «я», как постоянному источнику тревоги. И тогда мы приходим к динамике возбуждения, когда трансформация возбуждения в эмоцию и в обладание блокируется, застаивается. Мы получаем избыток возбуждения.

Мы понимаем сейчас роль транквилизаторов в современной психиатрии. При лоботомии мы отсекаем жизнь, фантазии больного, которая через неправильное распределение возбуждения сбивается с панталыку.

У слова «тревога»– в латинском языке – есть дополнительное значение: «узкий проход». Возбуждение не может свободно течь через узкий проход, который ведет к трансформации. Это же относится и к узкой грудной клетке.

С помощью этого мы приближаемся к психологическому аспекту тревоги. Мобилизованное сверхвозбуждение требует больше кислорода. Сердце начинает усиленно биться, чтобы обеспечить организм кислородом, потому что мы поддерживаем наше дыхание в предвкушении будущего. Это вызывает дополнительное напряжение сердца, и доктор, обычно, просит сердечных больных избегать чрезмерного возбуждения.

Теория Фрейда, объясняющая тревогу родовой травмой, является проекцией в прошлое. При тревоге дыхание не упорядочено. Подавление либидо, агрессия блокирует возбуждение. У меня есть фильм, показывающий, что любая стадия страха исчезает, как только больной приходит в соприкосновение с настоящим, и вновь появляется, когда он озабочен будущим.

Не толкай реку, она течет сама по себе. Я начинаю понимать, что все намного сложнее, чем ожидал. Я начинаю понимать те многочисленные трудности, с которыми хотел покончить, еще продолжая писать эту книгу. Я начинаю понимать ту борьбу, которую я ощущаю между записанным и запланированным, с одной стороны, и спонтанным потоком – с другой.

Все труднее и труднее оставаться честным и искренним с живыми людьми. В сравнении с этим легко жить в абстракции, создавать теории и играть в соответствующие игры.

Соответствует ли факту это слово? Соответствует ли случаю это платье? Соответствуют ли аксессуары платью? Соответствует ли наблюдению эта теория? Соответствует ли это поведение желанию матери? Соответствует ли эта программа моим возможностям? Соответствие, соответствие, соответствие.

Соответствие и сравнение. Другие игры, в которые играют здесь? Соответствует ли моя жизнь моим ожиданиям? Сравни меня с твоими другими любовниками, хорош ли я? Калейдоскоп жизни. Пошел в охотничий домик. Быстро врываюсь. Никсон победил на первых выборах. Кто–нибудь интересуется политихой? Мы живем в другом мире.

Весьма необычное утро. У меня отвратительное настроение – глупые ненужные требования. Много курил, частые выпадения систолы. Хотелось отказаться, прогнать Тедди. Кинематографисты организовали встречу Фритц – Махариши, оставили дополнительную пленку с другой сценой. Там была встреча с Джоном Фаррелом, играющим молодого человека, изучающего кризис американской молодежи. Мы снимаем фильм, где действие происходит в бассейне бани.

Я рад, что вынырнул из водоворота. В таких случаях надо поступать просто.

Это было ничтожное состояние, которое я чувствовал, когда шел добровольцем в армию. Неожиданно обучение явилось огромным освобождением от ответственности. Мне говорили, как стать офицером, как маршировать, спать и т. д. Никакого выбора, никакого обсуждения.

Как в дни обучения в высшей школе, я вернулся к образу жизни, когда у меня одновременно было несколько жизней. Мое пребывание в гимназии Момзена закончилось. Эта школа была для меня кошмаром. В начальной школе я считал само собой разумеющимся, что я был лучшим в классе. Мне нравился мой учитель, и школа была детской игрой. Фактически, я умел читать и знал таблицу умножения до того, как пошел в школу. Я замечаю, как я быстро возвращаюсь от киносъемки к армии, к высшей школе, к начальной школе, к дошкольным дням.

Хочу ли я начать с самого начала?

Фактически мы ошибаемся, когда говорим, что смотрим в будущее. Будущее есть пустота, и мы воздвигаем барьеры, так сказать, безрассудно повернувшись к нему спиной. Мы говорим, что лучшее осталось в прошлом. Сейчас я смотрю в далекое прошлое. Большая часть его в тумане, некоторые отвлеченности, по–видимому, точны. Они хранятся, как сказали бы генетики, в шкафу для документов моей памяти. Некоторые являются без тени сомнения, точными репликами. Отец, мать, две старшие сестры, родственники с материнской стороны, некоторые неизвестные родственники отца. Дом, в который мы переехали, когда мне было около четырех лет, и где прожили около двенадцати лет.

Когда я посетил Берлин впервые после Второй мировой войны, я увидел с изумлением, ставшим символическим, что весь квартал разрушен до основания, кроме одного единственного дома.

Мои ранние воспоминания являются моей концепцией.

«Ну, это великолепно. Я знаю, что ты иногда хорошо фантазируешь, но это столь безумно, что ты не можешь позволить себе это здесь».

Я сказал, мои воспоминания. По–видимому, я не могу сказать, что нечто случилось именно так. Мне не дано освободиться от интерпретаций, но если ты хочешь принять их как симптом моей болезни, то пожалуйста. ЛСД я принимал многократно, псилоцибин же – дюжину раз или около того. Для меня псилоцибин является, главным образом, лекарством воспроизведения и интеграции. Первые три сессии начались со слияния двух противоположных энергий. Их интенсивность уменьшалась и после третьей сессии они исчезли. Одна сила была интенсивно окрашенной и воспринималась, как овладевшая мной. В очень медленном ритме (волны длительностью около минуты) эта сила проникала в сопротивляющееся и ту–маноподобное «я».

«Как ты создавал концепцию без этого? Разве ты не ощущал себя спермой и яйцом?».

Это точно. Ты можешь назвать это Инь и Янь, или мужской и женской субстанцией, как понимал это Уингер. Он говорил, и я верю, что он прав, что каждый из нас имеет мужскую и женскую субстанцию, и что чистый мужской мужчина и чистая женская женщина встречаются редко. Мои собственные наблюдения подтверждают это. При многих неврозах, как и при многих психозах, я наблюдал яркий конфликт между мужской и женской субстанцией, в случае одаренности я видел интеграцию этих противоположностей. В неврозе происходит расщепление на правое и левое, в гениальности усиливается амбидекстация.

«И в этом случае они находятся в балансе?».

Я думаю, совершенный баланс имел место в Леонардо да Винчи. Микельанджело имел больше мужественности, а Райнер Мария Рильке – больше женственности.

«Как ты к этому пришел?».

Это долго увлекало меня в то время, когда меня стали называть одаренным. В другой раз это увлекало меня в течение трех месяцев, но я не интересовался конкретно тем или иным путем.

Однако я очень верю в интеграцию. Я уже достаточно объединил несколько своих противоположных сил, но еще больше требуют объединения. Сейчас мне кажется, что гештальттерапия – не аналитический, а интегратив–ный подход. Это будет еще яснее, когда мы будем готовы обсуждать терапии.

«Ты помнишь свое рождение?».

Нет, я провел ряд пациентов через опыт рождения. В моем видеофильме ты можешь увидеть очевидца каждого случая. Мы работали со сновидением и пронзительным криком, который был ясным индикатором неполного рождения. Одним из интереснейших фактов было развитие крика от звука новорожденного к гневу голодного ребенка. Интересно, что тревога отсутствовала полностью. Фильм будет частью многомодульной книги «Очевидец терапии».

Воспроизведение рождения ограничено одной сессией с применением двуокиси углерода, когда я очнулся в положении и с движениями новорожденного. И я еще зевнул, как гиппопотам или ребенок более раннего возраста. Мне говорили, что меня извлекли хирургическими щипцами, что меня не вскармливали соответствующим образом грудью из–за инфекции на сосках моей матери, что позднее у меня был почти фатальный исход, проявляющийся рвотой и поносом. Я никогда не вспоминал ничего об этом.

«Вроде бы ты говорил, что у тебя было счастливое детство?».

Безусловно, до поступления в гимназию. Мне нравилась школа и катание на коньках. Я был близок с моей сестрой Гретой. Она была девчонкой–сорванцом, отчаянная, с упрямыми волнистыми волосами. Человек, за которого она вышла замуж, по имени Сэм Гутфреунд не имел положения, чинил, продавал и играл на скрипке. Он играл не так уж плохо, поскольку Пятигорский заходил в его магазин играть квартеты. Мне он не нравился. Он обладал способностью преподносить пошлости, как жемчужины мудрости. Они, как и многие другие евреи, не покинули Германию, пока эсэсовцы не ворвались в магазин и не разгромили большую часть инструментов.

Между тем убежища для евреев–беженцев были уже редки, но им посчастливилось добраться до Шанхая, где они страдали от зноя и какой–то войны, оттуда – в Израиль, где они страдали от нехватки пищи, пока я, наконец, не помог им вернуться в Штаты, где они страдали из–за языковых трудностей.

Он умер несколько лет назад, но Грета приспособилась. Она очень нервная, болтливая и надоедливая. Тем не менее мы любим друг друга, и она очень гордится тем, что ее брат – «паршивая овца» – стал

знаменитым. «Если бы только мама могла это видеть». Она всегда присылает мне самые дорогие и изысканные европейские конфеты.

Мама, действительно, была бы очень горда. Она имела на меня виды, но не как все «еврейские мамаши». Но потом отец промотал все ее деньги, и мы радовались, когда нам хватало еды. Она была хорошей поварихой, но никогда не готовила нам еду. Ее отец был портным и полагая, что ее основа, ее интерес – в искусстве, особенно у нас в театре, был крайне поражен. Она сберегла немного денег, так что у нас было постоянное место в Королевском театре и крыло в Императорской Опере и Театре. Еще она хотела, чтобы я обучался игре на скрипке и плаванию. Но он не давал денег, а она не была в состоянии оплатить скрипку. Только уроки плавания. И я стал настоящей водяной крысой.

Мне не нравилась Эльза, моя старшая сестра. Она всегда цеплялась ко мне, и я чувствовал неудобство в ее присутствии. У нее серьезно болели глаза, и мне совершенно не нравилась мысль, что когда–нибудь, возможно, мне придется за ней ухаживать. Время ее присутствия в моем доме – тяжкие оковы для цыгана.

Когда я услышал о ее смерти в концентрационном лагере, то не слишком опечалился.

– И ты не чувствуешь вины?

– Нет, во мне всегда поднималось возмущение по отношению к ней.

– Что может человек сделать для другого?

– За каждым чувством вины скрыто негодование.

– Как негодование превращается в вину?

– Ты должен принять мои слова. Мне нужно было бы углубиться в типологию для этого.

– Иди, делай это.

– Нет, не хочу.

– Вина и негодование – это эмоции. Как ты избавился от них? Ударяя себя в грудь со словами: «...».

– Нет, это не помогает. Но ты должен получить освобождение, чтобы быть здоровым.

– Разве Фрейд не говорил, что тот человек здоров, кто свободен от тревоги и вины? Ты проводишь терапию. Так объясни.

– Придирки, придирки, придирки.

– Ты не можешь так поступать со мной. Ты забыл – мы одно, и мы играем в игру. Ты медлишь, и я негодую.

– И ты не чувствуешь вины?

– Нет, но ты – должен.

Кажется, благороднее чувствовать вину, чем негодовать, и это придает больше смелости выражать негодование, чем вину. Выражая вину, вы ожидаете умиротворения вашего оппонента, выражая негодование, вы можете возбудить в нем враждебность.

Прочтя этот параграф, я ясно ощутил снова игру в профессора. Я не имел в виду разыгрывание ролей, мне не нравится эта сухость, отсутствие вовлеченности. Я люблю себя много больше, когда думаю и пишу со страстью, когда я могу перевоплощаться.

Пусть возбуждение коснется пера,
Прогреми, как гром.
К черту разум, если сейчас и потом
Ты совершаешь грубые ошибки.
Лучше быть живым и не оправдывать
Все твои дорогие амбиции,
Выброси прямо в помойное ведро,
Все, чему не хватает пищи.
Буду танцевать и радоваться
Хорошей и мерзкой погоде,
Не будь тревожным, не будь застенчивым,
Давай танцевать вместе.
Я негодую, если ты скучен.
Меня это не восхищает:
Совокупляясь, как фригидная шлюха,
А не горя как пламень.

Я негодую, если ты.
Не даешь мне все и хорошо.
Я требую, чтобы ты вкладывал
Все, что имеешь полностью.
Я требую, чтобы ты был здесь
Сейчас и сразу!
Страстная и кристальная ясность.
Я хочу, чтобы ты уже стал совершенным...

Ты – сукин сын! Ты здесь только сидишь и предъявляешь невыполнимые требования. Ты хочешь, чтобы я почувствовал вину за то, что не живу, как они. Я более чем негодую на тебя за это, я взбешен и ненавижу тебя. Боже всемогущий! Ты спутал меня с Фрейдом. Супер–Эго и Эго–идеал идентичны! Нет, сэр! Ты – добродетельная совесть. Супер–Эго, и вы хотите, чтобы я стал Эго–иде–алом. Во–первых, ты обманываешь меня, говоря: «Только будь собой», а потом добавляя: «Только будь собой, как я себе это представляю». Ты используешь хитрость каждой религии, создавая невозможные требования и потом возводя тюрьму для меня, «как если бы» я был в долгу, «как если бы» я был обязан чем–то.

Я сейчас – гид группы путешественников: «Леди и Джентльмены, вы покидаете страну организма и ее четкое восстановление разрушенного баланса. Мы позволим организму завершить его собственную незавершенную ситуацию».

Сейчас мы входим в страну социального поведения с ее расстроенным балансом, ее неоконченной ситуацией, это страна «должнобытизма», требований. Страна повелений.

– Ты думаешь, ты забавен?

– Нет, не реально. Я пытаюсь быть. Иногда я могу быть очень забавным, действительно, хорошим конферансье. Я не могу это делать преднамеренно. Это должно быть в соответствующем контексте.

Я хочу сделать переход к дискуссии о «межличностных связях», как называет свой подход Салливан, но он превратился в хитроумную уловку.

– Если ты зашел в тупик, я предлагаю тебе вернуться и подсчитать кое–что.

– Ты оставил так много незавершенного.

– Ничего не всплывает. Никакие неоконченные ситуации не проявляются.

– Как насчет Иды Рольф? Мне хотелось бы знать, как она помогла тебе. Или ты будешь говорить о функциях организма – негодования и вины?

– Нет, о вине я не могу. Вина является социальным феноменом, а негодование – организменным. Смешение организменных и социальных функций есть одна из слабостей теории Фрейда.

Оральная и генитальная стадии являются организмен–ными. Анальная – социальной. Это продукт раннего обучения чистоплотности, таким образом, организменная теория Фрейда является некорректной. Либидо, его напыщенный термин для возбуждения, не прыгает изо рта в анус и гениталии. Наблюдение инфантильной сексуальности и анальных трудностей, включая теорию Абрахама об анальном характере, тем не менее, неоценимо.

– Я вижу, ты зеваешь. По–видимому, эта дискуссия тебя не возбуждает. Ты не можешь позволить себе отойти от Фрейда. Он сделал свое дело – а ты делаешь свое.

– Ты не понимаешь? Я занимаюсь этим, чтобы уточнить свой собственный взгляд. Более того, большинство психиатров верят во Фрейда. Когда Дарвин развивал свою эволюционную теорию, он не мог избежать дискуссии с верующими в Библию.

Здесь я прерываюсь и иду к машинистке, чтобы продолжить обучение, которое несколько дней назад я снова начал. Первое время я печатал предложение, относящееся к этой книге.

Я зеваю, зеваю. Я избегаю входить в свои анальные трудности и бороться со своей матерью по поводу моих запоров. Я только знаю, что она ставила мне свечи, сделанные из мыла, и я ненавидел ее за это. Остальное – догадка. Я зеваю, зеваю. Хотя еще рано, нет еще одиннадцати часов. Часто я пишу до двух часов и даже дольше.

Удачник, ты прав. Нам надо сделать несколько прочесывающих операций. Куски, которые всплывают: Фрейд, Ида Рольф, запор, отсутствие возбуждения, раннее вступление в социальные связи – еще не формирует гештальт. Тедди сказала, что уже написанное идет зигзагом по шизоподобным ассоциациям.

«Она права. Давай найдем, где мы находимся».

Как только ты говоришь, чтобы я начал поиск, исследование, мною овладевает лень, хотя я спал девять часов. Мне хотелось бы подождать, может что–нибудь всплывет в дерьме языка, что–нибудь выйдет.

Зевание, зевание. Это становится симптомом. Скука? Я использовал эту книгу, как противоядие от скуки. Я возбудился, потратил много энергии. Я возбудился от мысли: может эта новая волна скуки имеет другой источник? Является ли это состояние скуки имплозивным, направленным внутрь взрывом?

«Может быть, это соответствует теме прочесывания. Ты не говорил о направленном внутрь взрыве. Помнишь свою теорию неврозов?».

Еще как. Тупик. У русских – болезненная точка? Центр невроза? Да, это подходящее время для такого разговора. Размышление заключить в скобки и загнать подальше. Имплозия (направленный внутрь взрыв) хорошее слово. Эксплозия – взрыв, направленный вовне, – неограниченная сила, центробежно уносимая в пространство. Эмоциональная эксплозия – мир, наполненный бешенством и любовью. Сила страха равна ей. Отклоняйте и сублимируйте ее! Это не всегда возможно. Все или ничего. Взрывайте, или она взорвется внутри вас.

Имплозия, сила сокращения, сила гравитации. Без этой силы Земля распалась бы на куски, капли, дезинтегрировалась бы. Имплозия – новое слово из словаря среднего человека. Оно здесь, чтобы стоять. Я читал, недавно, что подводная лодка «Скорпион» была имплозивно раздавлена водяным давлением на глубине 2000 футов. Корпус не выдержал давления и разрушился. Корабль, сокращенный в размере, лежит со всем содержимым на дне океана. Наши эмоциональные имплозии не столь сильны, так же как и наши эксплозий не столь значительны.

В дизельном моторе поршень сдавливает, направляет взрыв газа внутрь, генерируя значительную энергию для внешнего взрыва. В других моторах срабатывает зажигание, приводящее к взрыву. В наших клетках, возможно, происходит миллион миниэксплозий, неизмеримо малые количества связанных эксплозий. Сумма этих эксплозий составляет жизненную силу возбуждения.

День, когда мы сможем обуздать атомную эксплозию, будет днем всемирного мира. Энергии будет более чем достаточно для любой страны мира. Войны за контроль над источниками энергии выйдут из моды.

Тем временем мы должны лучше понять ритм взрывов, направленных внутрь (имплозия) и наружу (эксплозия).

Тем временем мы должны изучить различия между истинными имплозиями и ложными.

Истинные имплозии есть беспредельность, псевдоимплозия – есть ничто.

Истинные имплозии есть особое участие, смерть. Псевдоимплозии есть потенциальное насилие, как чаша весов, пришедшая к нелегкому равновесию. Как окопная война 1916 года, в которой миллионы были прижаты друг к другу в безвыходном положении, как рынок войны в противостоянии сил, равных помощи, как слишком заторможенный кататоник, который должен взорваться в невероятном неистовстве. Овладевать или погружаться в себя, сближаться или расходиться, врываться вовнутрь или наружу, открываясь для заполнения. Постоянное сокращение ведет к быстрой смерти, так же как и постоянное растяжение.

Псевдоимплозия у невротика есть паралич, псевдосмерть. Это возбуждение антагонистов, уничтожающих друг друга.

Псевдоимплозия в галлюцинациях воспринимается как смерть.

Псевдоимплозия проявляется в виде пустого человека, в виде смертельно скучного человека, бюрократа.

Псевдоимплозия представляется Фрейдом, как инстинкт смерти, проявляющимся единственно возможным взрывом: агрессия.

Псевдоимплозия проявляется в сновидениях пустынными зданиями, вещами, растительностью, отсутствием людей.

Псевдоимплозия представляется Райхом и Лоуэном как броня, временно открывающаяся эмоциональными взрывами, направленными наружу, или разгрузками.

Псевдоимплозии дают передышку, согласно Шутцу и др. Подавление, направленное на порывы насилия.

«Ты, кажется, найдешь ошибки у каждого».

Если кто–нибудь попал бы в «десятку», мы нашли бы это средство уже сейчас. В любом случае, Райхи и Шутцы, много ближе к реальности, чем «здравомыслящие».

«?»

Те интеллектуалы, что много болтают.

Есть у вас что–нибудь, что подошло бы для групповой терапии? Каждый имеет свое мнение о жертве, каждый интерпретирует каждого. Аргументы, вербальные игры в пинг–понг, в лучшем случае, – это нападки: «Это ваша проекция, мой дорогой», или «Бедный я», исполненное плачущим ребенком. Какой рост ты можешь ожидать в такого рода клубах «самосовершенствования»?

«Ты действительно суров к людям. Они пытаются и делают хорошо».

Я знаю. Так бескомпромиссно узнавать, что понимание и высвобождение эмоций недостаточно, что так называемое лечение является частью процесса созревания, что цель лечения состоит в том, используя выражение Селига, чтобы учить людей высмеять их собственную глупость.

В этом отношении некоторые учителя «самовыражения» – особенно в том случае, когда они вовлечены в процессы массового обслуживания – должны быть даже вредными, если они начинают не с того, где больной находится; а вместо этого дают приказы о том, что он должен ощутить. В благодарность учителю участник этой группы сотворит подделку такого ощущения и только усилит свой невроз.

«У тебя есть пример?».

Да, я видел учителя, который независимо от того, ощущал участник или нет, помогал ему почувствовать гнев, ударяя его и крича: «Нет! Нет!».

Это вербальное «нет» и его соглашающие действия, которые говорят «да», для учителя являются противоречивыми и могут вызвать только смущение. Это прекрасно, если «нет», действительно, лежит ниже порога самовыражения, если, «я» вовлечено, и все это является не только хитроумным средством нечувствительного учителя. Многие терапевты действуют вне их собственной системы контроля своей болезни на верующих, ищущих улучшения, не понимая, что симптом находится в них самих.

«Сейчас ты – хорошенький сумасшедший, и сейчас ты проповедуешь. А как насчет себя?».

Это единственная сфера, где я не могу найти собственные ошибки. Мне не хотелось бы быть там, где я есть сейчас без своей чувствительности распределения и интуиции. Даже когда я провожу групповые эксперименты, они так конструируются, чтобы в расчет входило место, где каждый эксперимент происходит в данный момент.

«Приведи пример».

Я мог бы попросить каждого члена группы сказать предложение, начинающееся «Я негодую» – и потом указать, действительно ли это вербальное утверждение, созданное, чтобы удовлетворить меня или это реальное ощущение. В этом случае делается следующий шаг. «Уточните ваши требования». Или создайте фантастическое столкновение с той личностью до тех пор. пока негодование не возникнет на самом деле.

«Как ты разрешаешь негодование?».

Негодование есть тип ловли укусов. Если ты негодуешь, ты упорствуешь в этом. У тебя часто – ротовая имплозия, сжатый ригидный зевок. Ты не можешь позволить забыть и простить, но жалишь, становишься агрессивным и атакуешь реального или воображаемого обидчика. Негодование, как и мстительность, является хорошим примером неоконченной ситуации.

«Ну, разжатие челюстей не является законченной работой?».

Ну, разжатие челюстей является односторонней болтовней о негодовании.

«Спасибо, Фритц, за лекцию. Я получил хорошее представление об имплозии, я узнал немного больше о негодовании, и более того, я начал негодовать.

«Она прорвалась какими–то воспоминаниями?».

Нет, я это сделал благодаря путешествию с псило–цибином. Нет, ее мир был совсем другим. Эти прорывы явились только побочным продуктом, а не основным. Со мной она работала над расстройством баланса личности. Райхианцы создали эвристический подход. Они разрывают броню там, где ожидают найти вытеснение. У Иды был целостный взгляд, она видела все тело и пыталась обнаружить то, что находилось под его покровом. Она разделяла оболочку вокруг мышц на части, чтобы дать мышцам дыхательное пространство как она говорила, и стимулировала атрофированные мышцы.

«Это разделение на части должно быть чрезвычайно «болезненным»».

Иногда мучительно. Я обычно через 20 минут устраивал перекур.

«Почему она не делала это под анестезией?».

Она говорила, что ей необходима кооперация. В некоторых местах мышечная ткань была сжата, и она работала до тех пор, пока не исчезал спазм. Я прошел около 50 сеансов.

«Ты свободен сейчас?».

Не совсем. Во–первых, учти мой возраст и то, что многие мои имплозии расположены очень глубоко. Сохранился только небольшой процент улучшения. Сейчас у нее есть несколько хороших учеников. Когда–нибудь я созорничаю и попытаюсь «рольфироваться» под окисью азота веселящим газом.

«Какова же связь с твоей сердечной болезнью?».

При стенокардии мышцы вокруг сердца и в левой руке становятся крайне болезненными. Всзможно, это природный способ защиты от чрезмерных нагрузок на больное сердце. Поскольку Ида сняла спазмы во всех этих мышцах, я смог дышать легко. Иногда меня беспокоили парализующие боли в пояснице, которые купировались на 80 – 90%. Как видишь, у меня есть все основания быть глубоко благодарным.

«Что она за личность?».

Очень сильный, большой ангел. Сейчас мы соединяем гештальттерапию с ее методами. Поскольку я ее привез в Калифорнию, интерес к ее работе растет.

«Сколько ей лет?».

Она, должно быть, моего возраста.

«Если она такая хорошая, почему же не знаменита?»

Это старая история, когда рекламируют что–то хорошее, как панацею. Она, безусловно, тенденциозна и действует скорее убеждением, чем фактами, иногда обещая то, что не является прямым результатом ее работы. Сейчас с координацией работы выплывает кое–что хорошее. Для ее деятельности не совсем подходят люди с глубокими психическими спазмами, а люди с хроническими расстройствами позы ограничивают эффективность нашей терапии. Мы будем исследовать: сработает ли наша кооперация на больных шизофренией.

Структура и функция идентичны: изменяя структуру, ты изменишь и ее функцию, изменяя функцию, ты изменишь и ее структуру.

«Ты говоришь, что восстановил некоторые воспоминания псилоцибином? Ты вспомнил, почему у тебя заболело сердце?».

Нет, не совсем. Это более сложная история, и она концентрируется вокруг Марти. Мне хотелось бы просто сказать, что Марти разбила мое сердце, но это было бы чрезмерным упрощением. На самом деле я прошел период страдания, соответствующий времени пребыванию в траншеях. Различие заключалось в том, что в траншеях я мог ощущать себя жертвой обстоятельств; с Марти я нес ответственность.

Что привело меня в Майами–Бич, где жила Марти, точно сказать не могу. Когда мы жили в Южной Африке, мне нравилось проводить отпуск в Дурбане. Обычно мы останавливались в Конмана с видом на набережную на океанском берегу – за гинею, которая в то время соответствовала примерно 4 долларам. В эту оплату входила и хорошая еда с множеством изысканных салатов. Широкий белый песчаный пляж, и, о мой мальчик, Индийский океан! Теплые волны, зовущие погрузиться. Множество времени для чтения. Путешествие в Золу ланд, долину тысячи холмов. Путешествие с Зулу,– рикшей, сильным негром в одежде бойца, прыгающим в воздух, как лошадь, которая сама по себе веселится.

Конечно, ничего подобного я не нашел в Майами–Бич, но плавание, единственный оставшийся мне спорт, тянуло меня туда из Нью–Йорка.

Я никогда не любил Нью–Йорка с его горячей влажностью летом и слякотью зимой, с его трудностями из–за стоянок для машин, с его обычно ужасным исполнением в театрах и томительными путешествиями в шумном переполненном метро. Наконец, все чаще и чаще я чувствовал большое неудобство с Лорой, которая всегда ставила меня в неловкое положение и в то время никогда не употребляла хороших слов, говоря обо мне.

Это постоянно усиливало мое стремление иметь любимое дело без какого–то глубокого эмоционального увлечения. Это увлечение в конце концов возникло в Майами с Марти.

Биг Сур. Калифорния.

Дорогая Марти, когда я встретил тебя, ты «была» прекрасна, выше всех описаний. Прямой греческий нос, который ты позднее переделала, чтобы иметь «хорошенькое личико». Когда ты это сделала, когда

изменила свой нос, ты стала иной. Ты все имела в избытке – ум, тщеславие, холодность и страсть, жестокость и работоспособность, безрассудство и депрессию, беспорядочность и лояльность, презрение и энтузиазм.

Когда я говорю тебе «была», я не совсем точен. Ты – есть, и ты слишком жива, хотя стала более косной. Я еще люблю тебя, а ты любишь меня без страсти, но с доверием и пониманием.

Когда я обращаюсь к годам, прожитым с тобой, то прежде всего всплывает – не неистовые лобзания и даже не наши еще более неистовые схватки – но твоя благодарность: «Ты вернул моих детей».

Я нашел тебя подавленной, близкой к самоубийству и разочарованной в замужестве, связанной двумя детьми, с которыми ты утратила контакт. Я гордился, что поднял тебя и сформировал для своих и твоих нужд. Ты любила меня и восхищалась мной, как терапевтом, и в то же время, стала моим терапевтом, врезаясь своей безжалостной честностью в мою лживость,противоречивость и манипуляции. Никогда не было потом так, как тогда, когда каждый отдавал столько, сколько брал.

Потом я взял тебя в Европу. Париж, какие–то болезненные приступы ревности с моей стороны, какие–то дикие оргии, возбуждение, но не настоящее счастье. Это счастье пришло в Италии. Я был так горд показать тебе истинную красоту, как если бы я владел ею, и помог тебе преодолеть посредственный вкус в искусстве. Конечно, мы напились допьяна.

Это исполнение «Аиды» в Вероне! Древний римский амфитеатр, вмещающий 20–30 тысяч зрителей. Сцена? Нет сцены. Один конец театра построен на равных исполинских трехметровых подпорках, египетская часть перевезена с другого континента.

Ночь, почти мрак. Публика, освещенная тысячью свечей. Потом исполнение. Голоса, плывущие с захватывающей интенсивностью над нами, сквозь нас. Финал: факел, пылающие в бесконечном пространстве и умирающие голоса, соприкасающиеся с вечностью!

Нелегко было вернуться к толкотне и суете покидающей толпы. Открытый воздух оперы в Риме был артефактом, ни на минуту не позволяющим забыть, что присутствуешь на исполнении.

Наши ночи. Нет нужды возвращаться домой, нет страха слишком мало спать. Последняя капля нашего ощущения друг друга. «Сегодня ночью было превосходно» – стало готовой фразой, но это была правда, нарастающая интенсивность бытия одного для другого. Нет слов для описания тех педель, дилетантское заикание.

В этой жизни ничего не получаешь за так. Я должен дорого платить за мое счастье. Вернувшись в Майами я все больше и больше становился собственником. Моя ревность достигла, действительно, психотических размеров. Стоило нам расстаться, а большую часть дня мы проводили вместе – и я беспокоился, несколько раз в день ездил к тебе, проверял тебя. Я не мог сосредоточиться ни на чем кроме: «Марти, где ты сейчас и с кем ты?»

Так было до тех пор, пока Питер не вошел в нашу жизнь и ты не полюбила его. Он не очень–то заботился о тебе. Для тебя он был отдыхом от меня и от моей пытки. Он был беззаботным, занимательным. Невозможно было скучать в его присутствии. Он был молод и прекрасен, я был стар и ожесточен. Усложним вопрос еще больше: я слишком любил, да и сейчас люблю его. Небеса разверзлись надо мной. Внешне я был оставлен в унижении, лелея Bir/три дикие фантазии мести. Все попытки порвать с тобой не имели успеха. Потом я сделал нечто такое, что при взгляде назад кажется попыткой совершить самоубийство, но без позора такого рода малодушия.

Я пережил те операции, я пережил наше расставание, я пережил наши последние схватки и примирение. Я – здесь, ты – там. Я чувствую себя хорошо и уверенно, где бы мы не встретились. Спасибо, что ты была самой важной личностью в моей жизни.

Фритц.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу несколько суицидальных периодов. По–немецки это «убийца себя», и это точно, что есть суицидальная личность. Он – убийца, убийца, который разрушает себя, а не другого.

И убийца и самоубийца имеют нечто общее. Возможность овладеть ситуацией, и они выбирают наиболее примитивный путь – взрыв насилия.

И третий фактор: я ударил тебя кулаком. Я убью себя до того, как ты убьешь меня.

И еще: я платил свой долг.

И еще: наоборот, я даю тебе чувство вины – смотри, что ты сделала со мной. И мораль возносит

свою безобразную голову – наказание. Я наказываю себя, я наказываю тебя. Церковь накажет меня. Самоубийца не заслуживает того, чтобы лежать среди респектабельных покойников. И за всем этим суицидные искупительные фантазии: «Какой чудо–работник послужит мне? Вовремя ли прибудет?» Благодаря удаче и пониманию у меня есть редкая для психиатра запись: 30 лет без единого самоубийцы среди больных.

30 лет назад, в 1938 году я лечил молодого еврея по поводу гомосексуализма. Как у многих гомосексуалистов, его мать была обворожительной сукой. Однажды он пришел с известием, что его мать убита, возможно, негром, прибиравшим в доме. Вскоре – это был день искупления у евреев – он покончил с собой.

Убил ли он свою мать? Было ли у него столь сильное влечение к ней? Что он жаждал воссоединиться на небесах? Какую роль играло искупление?

Тщетные предположения! Сейчас я начал кое–что понимать. У меня иногда внезапно возникают приступы усталости, позволяющие моим чувствам уходить из ВЗ. Удаляться. Не совсем. Не впадая в сон. Не по пути к забвению.

Кипит изобильная пустота. Стерильная пустота, мир скуки – теряется. Как использовать богатство изобильной пустоты? Это не просто помойное ведро, всплывает не просто абсолютный хлам.

Это слишком много: мысли, эмоции, образы, суждения. Слишком сильное возбуждение. Формирование гештальта находится в опасности: шизофренические символы, хаотично проявляющие свое право быть, переполняют меня.

Оставайся в контакте, прими свою усталость, чтобы приостановить истерию этих многочисленных голосов, требующих внимания. Остынь. Стой на принципе Гей–зенберга: наблюдаемые факты меняются в процессе наблюдения.

Усталость, я принимаю тебя как скуку, как моего врага. Я принимаю тебя как нечто, лишающее меня части собственной жизни. Ты знаешь, какой я жадный. Все больше, больше и больше.

Изобильная пустота, говори через меня. Позволь мне пользоваться твоим расположением. Позволь мне, благословенная правда, Смотреть на тебя глаза в глаза.

Испиши тысячи страниц, сотни тысяч слов,
Перестань вилять,
Это – для птиц!
Когда перо скользит, кровоточа радостью и болью,
Я больше не могу мириться
С тем, что прожил тщетно.
В конце концов я знаю, что
Могу многое сказать!
То, что я открыл
Сейчас здесь, чтобы остаться,
Рум, тура, тари–та
Давайте танцевать и прыгать.
Рататита–ти–та
В горле больше нет комка.
Нет оплакивания того, что,я есть,
Я вата ку ка
Ух са пуза рома том,
Вас из да ту лука?
УраШ Я – сумасшедший!!!

«Сейчас ты провозгласил себя душевно больным. Где это произошло? Ты хочешь снять всю ответственность?».

О, ты щепетилен! Это был взрыв радости. И кое–что еще. Я не могу хорошо напеть этот мотив. Я слышал звуки и музыку и не считаю необходимым заполнять словами звуки. Я знаю, что в изобильной пустоте есть музыка.

К пению у меня особое отношение, как будто боюсь исчезнуть, сливаясь с голосом или звуком. Иногда я хорошо веду бас, и однажды, когда Альма Ньюман, мой друг по колледжу, играла кантату Баха,

я спел всю кантату точно на слух с листа. Это чудо случилось только однажды, но это показывает, что где–то хранятся скрытые, блокированные большие музыкальные возможности.

«Продолжай, но не дурачь меня. Ты хочешь уйти от серьезного вопроса о своем» сумасшествии».

О, нет. Совсем нет. Я хочу только, чтобы ты понял, что это ощущение сумасшествия имеет очень малое отношение к сумасшествию. Если бы ты назвал мой взрыв ревности психозом, я согласился бы с тобой. Он был компульсивен. Это было с Лорой, Марти и в меньшей степени в других случаях. Я это хорошо понял и могу объяснить, что показывает, как слаба интуиция.

Обычно вовлекались четыре фактора – проекция, жадная сексуальная любознательность, страх быть оставленным и гомосексуальность.

Я внезапно понял, что сам оставил одного человека, Лючи, которая также была важной женщиной в моей жизни.

Я вижу еще, как трудно быть писателем, даже если ограничиваешь себя фактами. Я должен выбрать. Но какого черта! Я не должен создавать хорошую книгу. Во всяком случае я знаю, что мой первичный мотив есть и был – разложить себя по полочкам и провести собственную терапию. На самом деле, никого больше нет. Был Пауль, была Марти, есть Джим Симкин, и почему–то я не готов отказаться от него. Для меня Лора не является хорошим терапевтом. Мы – соперники. Она самоуверенна, справедлива и не смущается. Я не сомневаюсь, что она бывает часто права, но по крайней мере, со мной агрессивно права.

Книга является дополнительной премией. Мне страстно хочется видеть людей, читающих эту рукопись в моем присутствии, чтобы пережить их соучастие. Мне необходимо сильное подтверждение. Если бы я писал исключительно для себя, то выбросил бы много теоретического материала, и мне хотелось бы увидеть то, что лежит по ту сторону книги.

По–видимому, я вижу все яснее и яснее, это вновь моя алчность. Я жажду двух путей: испытать как можно больше ощущений, знаний, успеха и отдать все, что я имею – но это, по–видимому, никогда не будет достаточно. Нигде алчность не выражена так сильно, как в курении. Один гробовой гвоздь за другим. Бум, бум, бум. Ты умрешь от курения, ты умрешь от мастурбации. Я видел смерть от курения и секса. «Не в этом суть дела», – сильно сказала бы Лора.

Итак, в чем суть?

«Ты знаешь слишком хорошо», – сказала бы Лора, пряча собственное незнание за всезнающим лицом.

Я не хочу говорить больше о Лоре, хотя Люси указывает на это направление. «Если бы» не неприятности с Люси, я не прибыл бы во Франкфурт и не встретил бы Лору. «Если бы» я вытащил Люси из гроба, я должен был бы еще вытащить дядю Стауба из его самого благородного гроба.

Дядя Стауб был гордостью семьи. Он был самым большим легальным теоретиком Германии. Он имел длинную бороду и ходил с достоинством. Его жена и дети оставались дома и очень мало времени проводили с нами. К тому же они жили респектабельно, тогда как мы с Гретой жили прямо на улице. Сестра Эльза цеплялась за маму.

Представляете?. Машин еще не было. Улица принадлежала нам, детям, исключая детей из более благородных классов, таких, как дети дяди Стауба, которые были слишком заняты, воспитываясь гувернерами.

Дядя Стауб прошел через мою жизнь как символ, как интерпретация и как психологическое открытие.

Символический статус очевиден, и было очевидно, что я последую по его стопам. Но я восстал и украдкой проложил свою дорогу в гуманитарные науки через болезненный путь медицины.

Интерпретация была произведена Вильямом Райхом. Он никогда не открывал мне, как он пришел к такому заключению: он сказал, что я был сыном Германа Стауба, который обращался к моему тщеславию, но не смог убедить.

Психологическое открытие пришло от Люси. Она сказала, что он принуждал ее, когда ей было 13 лет, к сожительству. Когда она рассказала мне это, я еще не оценивал вероятность несоответствия ее восприятия и верил ей. Я получил подтверждение о сходных вещах, но уже из других источников.

Сейчас я ощущаю смущение, похожее на то.

Я действительно наблюдал следы распутства у своего отца, но мой отец, по–видимому, был плохим во всех отношениях.

Тут и ведущий германский легальный закон, рассматривающий преступление соблазнения как незначительное. И все это прикрывалось респектабельностью! И доктрина Фрейда, очевидно, говорящая «Да» сексу.

«Ты вдруг стал моралистом».

У меня уже были припадки морального возмущения. Впервые в возрасте четырех лет. Я играл на улице. Маленькая девочка выбежала из дома к дереву и пописала передо мной. Это невероятно! Почему она не смогла это сделать дома?

«Почему бы тебе не написать о том случае сексуальной перверсии с Люси?»

Я сказал бы, что это был поворотный пункт. До того я имел сколько–то случайных связей, но в основном, здоровых.

«Так виновата Люси?».

Нет, я конечно, не обвиняю ее. Я с радостью предавался ее обучению и ее безрассудству исследования. И представление скрытой жизни Германа Стауба привело к разрешению, почти к требованию – последующих шагов, если незаконных, то, по крайней мере, антизаконных действий, были ли они реальны или происходили только в воображении Люси.

«Она тоже твоя родственница?».

Дальняя.

«Как ты встретил ее?».

Очень странным образом. Они перебирались на квартиру рядом с нашей.

Моя мать и мать Люси знали друг друга. У меня уже была короткая стрижка. Люси лежала в больнице по поводу удаления почки. Ее мать попросила меня навестить ее дочь.

Там я увидел восхитительную блондинку. Одна из тех, которых мне нравилось возводить на пьедестал и перед которыми я благоговел, как перед богинями. Через 10 минут нашей беседы она сказала: «Ты восхитителен! Подойди и поцелуй меня!» Это меня смутило. Как могло это случиться со мной? За редким исключением я казался себе безобразным, а тут была богиня, сошедшая с Олимпа, чтобы осчастливить смертного? И женщина с ребенком и мужем?

Моя изначальная неловкость быстро растаяла под ее страстными самозабвенными поцелуями. Я радостно пой–мался на эту удочку.

Я любил несколько раз. Первой была Кэтти, беленькая дочь пекаря. Мне было 8 лет. Позднее я полюбил Лотту.

Сайэлински, но самой любимой была Марти. С Лорой у нас возникло несколько периодов любви, но, в всновном, мы были спутниками, у которых был ряд общих интересов.

Люси очаровала и возбудила меня. Она была очень страстной и любила меня так сильно, насколько была способна. Для меня она была лишь чудесным приключением.

«Ты болтлив. Ты говоришь о ней. Говори ей.».

Я не могу говорить тебе, Люси. Ты мертва. Мертва. Когда я с трудом оторвался в 1926 году, ты перестала возбуждать меня. Твоя настоящая смерть для меня уже немного значила. Я слышал, что ты стала морфинисткой и в конце концов убила себя.

«Что ты делал, когда перебрался во Франкфурт?».

Там жил один из братьев моей матери, дядя Юлиус, скромная, теплая личность, к которой я чувствовал близость, как ребенок. И Карен Хорни, мой берлинский психоаналитик, посоветовала мне покинуть Берлин и продолжить мой анализ с Кларой Хэппель, одной из ее учениц. И работа Гольдштейна, привлекавшая меня, и экзистенциальные группы, и сам Франкфурт, который в то время был прекрасным и культурным центром.

«Ты хочешь что–то еще сказать Люси?».

Ты знаешь, Удачник, весь сегодняшний день ты мне не нравишься. По правде говоря, ты скучен, почти как профессиональный терапевт, или учитель воскресной школы. Ты вообще не помогаешь вернуть то болезненное возбужденное время с Люси.

«Замолчи! Какая картина всплыла первой?».

Щель в приоткрытой двери между моей комнатой для консультаций и комнатой для психотерапии. Люси с подружкой занимались любовью в комнате для консультаций. Я заглядываю в дверь, возбуждаясь все более и более, тревога дошла до критической точки. Когда подружка начала сосать гениталии

Люси, я взорвался, впрыгнул в комнату, оттолкнул девчонку и имел короткий и сильный оргазм с Люси. Девчонки потом договорились о квартире с мужем подруги и со мной. Я предвкушал свое первое гомосексуальное переживание. До того, в пубертатном периоде, у меня были незначительные вещи с мальчиком, параллельные мастурбации, без соприкосновения друг с другом, с Фердинандом Кнопфом. Позднее я вспомнил его фамилию и некоторые ощущения любви по отношению к моему врачу, когда я был младшим лейтенантом медицинской службы.

Муж и я были фактически незнакомы, мы надоели друг другу, получая возбуждение, которого было слишком мало для эрекции. Мы оба получали удовольствие, наблюдая за тем, что делали девочки.

«Как ты чувствуешь себя, обнародуя это перед публикой?».

Мне кажется, будто это самая трудная задача, которую я понял. «Если бы» у меня не была кишка тонка пройти через это, я бы, возможно, прошел через самый большой тупик. «Если бы» я мог смело встретить действительное или воображаемое презрение и моральное негодование, я бы стал еще более реальным – свободно смотрел в лицо людям, и, возможно, удалил бы свою дымовую ширму. Я знаю, что в этом отношении я похож на Вильяма Райха – бесстыден, подавляя сильное смущение.

Вчера я проводил занятия по работе воображения с классом Джима. Как обычно, все прошло хорошо. Я работал с группой из пяти–шести человек и каждый раз мне удавалось за 10 – 20 минут постичь суть каждой личности и даже восстановить отвергнутый ею материал. Это стало привычной детской игрой. Я никогда не бываю удовлетворен.

Одна из них была слепым терапевтом. Я спросил ее, когда она ослепла. Она сказала, что при рождении – отсутствие витаминов. Ее сновидения представляли собой картины, и она сказала, что чувствует, что краснеет, вследствие чего я засомневался в ее слепоте. Как она может видеть картины, как она знает, что такое красное? Я знаю, что своим сомнением я закладываю в нее зерно сомнения. Оно вырастет, и если я прав, она однажды увидит вновь. Кто знает?

Иногда случаются удивительные вещи. Во время семинаров, около двух недель назад, белый котенок пришел в группу. Такая же белая кошечка появилась сегодня. Она походит на Митзи, хотя ее мех менее пушистый, но светло–серая полоса на лбу точно такая же. Она осталась после группы. Я дал ей кусочек инжира, единственную съедобную вещь в доме. И она съела со вкусом. Останется ли она?

Она следует за мной в спальную, шествует с любопытством, как правило, осматривая все места. Она не хочет проходить мимо открытых дверец стола, комфортно устраивается на кровати, уютно располагается на моей руке. Оставь я ее – вновь начнется беспокойство и заботы? Не знаю еще. Пусть живет не в зале. Она будет спать в центральной комнате, если захочет остаться.

«Я смотрю, ты обрисовываешь свой дом. Опять уходишь от темы? Как насчет своих вспышек ревности?»,

Я обдумываю это. Ты хочешь, чтобы я написал сексуальную, возможно, даже порнографическую книгу?

«Ну, ты смог бы привлечь порядочное число читателей».

Я не хочу следовать такой аргументации. Я хочу писать, что бы ни было и какие бы образы и идеи не появлялись. Определенные идеи и события уже начинают соединяться. Всплывает то, что осталось незаконченным. Да, я хочу писать о своем доме, а ты вмешиваешься и заставляешь меня защищаться. Пинг–понг, пинг–понг, пинг–понг. Опять интеллектуальное совокупление. Действительно, я был хорошим игроком в пинг–понг, даже лучшим, чем в теннис. В Южной Африке у меня был партнер, наша хозяйка. Они с мужем и рыжеволосым мальчиком жили с нами некоторое время. Мальчик не был семи пядей во лбу, но был замечателен своим аппетитом. Спроси, что он хочет, он всегда отвечал: «Еще что–нибудь». У нас также была няня, выписанная для детей. Я полагал, что она нанята кем–то за границей. Она была довольно сдержанной, но когда я застал ее одну в теплых ваннах, она радостно и страстно занималась со мной любовью. Теплые ванны и горячие источники: и те и другие минеральные. Различие заключалось в том, что мы погружались в ванну 2,6 фута глубиной, а у них было три плавательных бассейна с различной температурой. Ну, никто не может иметь все.

Чтобы получить это, нужно проехать сто надоедливых миль с одним перерывом к водопаду. Там было немного воды, ты должен выйти из машины и вытащить цепь, которая всегда напоминала мне увеличенный ватерклозет.

В моей ванной комнате – это самый обычный сортир. Но сама ванная – ей позавидует любой. Это покрытая овальным кафелем ванна со ступенями, ведущими вниз. Хотя я всегда хотел большую ванну,

чтобы лежать в ней удобно и читать, в моей гигантской ванне это невозможно. Она, по крайней мере, 6 футов длиной, и чтобы наполнить ее, нам нужно водворять второй обогреватель. Несколько людей могут купаться вместе, и иногда мы делаем так, и может быть, не только купаемся.

«Я вижу, что ты сейчас, действительно, свободно «ассоциируешь»».

Да, и мне не очень хорошо, когда я около того, но мне хорошо во время этого. Как доказательство, плавание, верчение, поворачивание, погружение в океан фактов и слов. Не так, как морские выдры, которые плавают в нашем заливе и лежа на спине, показывают нам, как надо открывать раковины. Я хочу остаться один. Да, сэр; нет, сэр; да, нет, да, нет, данет, данет, данет.

«Может быть ты действительно, сумасшедший?».

Нет, только голодный.

«Фритц, ты должен научиться дисциплинировать себя».

Прекрати это интеллектуальное совокупление.

«Фритц, нет необходимости использовать такие непристойности. Между прочим, что означает интеллектуальное совокупление?».

Мы используем его, чтобы назвать дерьмо быка. Оно имеет какое–то действие, но не в прямом смысле. «Интеллектуальное совокупление», кроме собственной непристойности, еще имеет некоторую ценность для школьной терапии.

«Можешь ли ты использовать более приемлемый термин?».

Да, я могу назвать это продуктом словоблудия, смысловым пинг–понгом, бычьим дерьмом, но зачем? Люди, имеющие в своем окружении людей с тонкой вербальной защитой, будут воспринимать, аргументировать такими терминами, а в ответ – блевать предложениями, но сами они останутся не задетыми ими. Они «около тисты».

«Мне любопытно. Почему ты выбираешь именно быка, как представителя животного мира для демонстрации продукта дефекации?»

Ты можешь назвать это лошадиным дерьмом. Я не возражаю. Я даже классифицирую эти продукты дефекации животных как символические сущности в коммуникативных системах. Как сформулировано? Удовлетворил ли тебя этот вид точного словоизвержения или усыпил?

«Валяй, что за классификация?».

а) цыплячье дерьмо: небольшой разговор, обмен клише;

б) бычье дерьмо: рационализация, объяснительность, болтовня ради болтовни;

в) слоновье дерьмо: высокий уровень дискуссии по религиозным вопросам, гештальттерапия, экзистенциальная философия и т. д.

«Ты, по–видимому, благосклонен к «в». По крайней мере, ты сейчас подходишь к своей задаче более научно и начинаешь классифицировать вербальные явления».

Ну, поскольку ты оцениваешь меня по достоинству, я предлагаю тебе другую классификацию:

1) околобытизм,

2) должнобытизм,

3) бытизм.

Это простые слова. Путем добавления «изма» к каждому из них мы возвышаем их до класса слоновьева дерьма. Добавляя несколько благозвучных слов, я мог бы сделать их приемлемыми для тебя.

Околобытизм – это наука, описание, сплетни, избегание увлеченности снова и снова.

«Почему ты не можешь остаться серьезным хотя бы на несколько минут?»

Ладно, ладно. Ты как раз предлагаешь образец дол–жнобытизма. Я должен быть серьезным. Требования, требования, требования. Десять заповедей. От тебя я требую то или это. Если ты не подчиняешься, я почувствую фрустрацию и обижусь на тебя. И наоборот. Требования мы создаем и себе. И пользуемся «почему», как оправданием для повторных атак.

Бытизм. Роза есть роза. «Я есть то, что я есть». Я есть пучеглазый управляемый человек. Это называется феноменологическим или сущностным подходом. В любой данный момент никто не может отличаться от того, кем он является в этот момент, включая желание быть отличным. Тавтология: опыт самоочевидности.

Мойша и Авель играют в карты.

Мойша: «Авель, ты шулер!!!».

Авель: «Да, я знаю».
Фритц – околобытист, выдумщик, Мойша – должнвбы–
тист, Авель – бытист.
Сейчас я не могу сопротивляться,
Даже если это вредит
Стать околобытистом,
Играть со словами подлиннее
И нтроекция и проекция,
Ретрофлексия; о, смотри,
Не подвергайся более сомнительному
желанию быть названным.
Выпрыгивай из помойного ведра.
Беседуй,
Чтобы читатель мог извлечь пользу из твоего
существования,
Интроекция, где твое место?
Где ты располагаешься?
Ретрофлексия? Ну, она остается
Всегда связанной с «я».
И проекция? Ты являешься
Наиболее презренной и сдана в архив.
Ты не более, чем просто экран.
Приходи, возникай, потенциальное я!

Лекция по ассимиляции. Я полагаю, что... Теперь мы должны рассмотреть факт, что... Сейчас я обращаю ваше внимание на следующий феномен...

«Ты собираешь штампы?».

Что–то в этом роде. Ты знаешь что–нибудь? Около 15 лет назад я был слишком застенчив для того, чтобы говорить без сценария. Сегодня это не беспокоит меня, даже если я говорю на съезде или должен обращаться к сотням людей.

В 1960 году я ездил в Лос–Анжелес на короткий срок. Там был крошечный колледж «Западный колледж ио психоанализу» или что–то в этом роде. Для меня он имел двойное значение. За свои книги я получил почетную степень доктора философии. Я полагаю, что это единственная степень, которую они когда–либо выдавали. Другим было то, что я открыл свою застенчивость и преодолел ее очень быстро.

«Многие люди подвержены ей. Можешь ли ты помочь им в коротком сообщении или это секрет профессии?».

Не совсем. Фактически, это наиболее мягкая и наиболее распространенная форма паранойи. Застенчивость отличается от страха сцены, но часто смешивается с ним. Термин «застенчивость» обманчив, его следовало бы называть осознание–критики–аудитории. Говорящий реально не осознает свою аудиторию, которая для него становится затуманенной единицей.

Эта затуманенность аудитории становится сценой проекции. Говорящий представляет себе аудиторию критической или враждебной. Он проецирует на нее свою собственную критичность вместо того, чтобы наблюдать то, что реально происходит. К тому же он проецирует на нее собственное внимание и ощущает себя в центре внимания.

Средство является простым: идентификация с проекцией. Быть критичным к аудитории. Обращать внимание и видеть реальность. Очнуться от транса катастрофических ожиданий. Это, таким образом, первый образец проекции.

Мы перескочили несколько раз через ретрофлексию и инверсию. Кьеркегор, более ранний экзистенциалист, говорил о связи себя с самим собой. И как раз ретрофлексия является направленной на себя. Коммуникация происходит не между «я» и другим и не между другими, но между «я» и «я».

Суицид, самомучение, двойственность «я» – хорошие образцы. Лечение: делай для других то же, что ты делаешь для себя.

«Это звучит ужасно».

Это не так ужасно, как звучит. На самом деле достаточно, даже необходимо, чтобы ты совершал для других эти плохие вещи в фантазии и психодраме. Во всяком случае личность, которая мучает себя в твоем присутствии, в то же время мучает и тебя.

Однажды я поступил очень плохо. Один коллега попросил меня провести занятие с его суицидной больной. Я согласился, и мы быстро обнаружили^ что она хотела убить мужа. И она сделала это.

«Итак, твоя терапия может быть опасной?».

Да, хотя очень редко. Я не вижу в ней большого вреда, но вижу много хорошего для тех сотен людей, с которыми у меня происходят быстрые терапевтические встречи. Я изучил множество таких случаев.

«Как ты представляешь такие неудачи?».

Обычно я говорю группе, что не несу ответственность за кого–нибудь, кроме себя. Говорю, что если они хотят стать сумасшедшими или совершить суицид, если это и есть их «предмет», то я предпочел бы, чтобы они оставили группу.

Я также учу быть крайне чувствительным к некоторой патологии. Если что–то приходит со сновидением, в основном о безысходном отчаянии, в котором нет людей, нет зелени, или он обнаруживает знаки эксцентричного поведения, я отказываюсь работать с ним. Обычно потом на меня нападают за мою «бессердечность» и нежелание быть «полезным». В те короткие уик–эндовские семинары я на самом деле не имею возможности и времени прийти в соприкосновение с этими труднодоступными людьми.

«А ты не применил это в том случае убийцы?».

Внешне там не было грубой патологии. Позднее я услышал и понял ее случай с точки зрения интроекции. Ее призраком была мать, которая убила своего мужа и освободилась от бремени. Возможно, она ожидала того же.

«Слушай, ты хоть раз согласился с Фрейдом? Или ты также нападаешь на него и за открытие проекции и интроекции?».

Я полностью согласен с его теорией проекции. Только мы продвинулись сейчас много дальше. Мы включаем в них большинство перенесений, очень много воспоминаний и, что наиболее важно, все материалы сновидений. Теория интроекции Фрейда – это разноцветная лошадь.

«Как теория может быть лошадью?».

Заткнись!

«Ты говорил, что личность, живущая здесь и сейчас, автоматически является героической. Ты применил избитое сравнение».

Ты прав, это интроекция. Это чужой материал.

«Тебе не нравится лошадиное мясо?».

...Ты часто говорил, что любое сравнение является мини–сновидением. Как выражение «мысль поразила меня» может быть агрессивным? Правильно? Как может мысль поразить?

«И тебе не нравится фрейдово лошадиное мясо?».

О, я понял твою точку зрения. Я не в состоянии переварить его теорию интроекции. Так? Напротив. Я очень тщательно пережевываю ее, и прихожу к некоторым интересным заключениям.

а) Это организменная концепция. Ты принимаешь, проглатываешь нечто на самом деле или в воображении.

б) Абсолютная интроекция. Ты принимаешь целую личность. Призрак. Ты не можешь проглотить эту личность на самом деле. Это должно быть сделано в воображении. Это – стадия грудного ребенка, заглатывателя.

в) Частичная интроекция. Ты принимаешь часть личности: манеры, метафоры, характерные особенности. Это происходит в стадии кусания, когда используют передние зубы.

г) Копирование. Это не интроекция, но обучение имитации.

д) Деструкция, задача коренных зубов. Фрейд рассматривает ее как окончательную стадию. Путем деструк–тирования умственной или реальной пищи, мы ассимилируем ее, делаем ее своей, делаем ее частью процесса роста.

е) Мы не интроецируем объект любви. Мы принимаем личность, которая управляет. Она часто является объектом ненависти.

ж) Вернемся к дискуссии об Эго. Здоровое Эго – это не конгломерат интроекции, но символ идентификации.

з) Агрессия не является мистической энергией, происходящей от инстинкта смерти. Агрессия – это биологическая энергия, необходимая для кусания, жевания и ассимиляции чужеродной субстанции.

и) Работа по требованию, как считал Фрейд, эквивалентна жеванию.

к) Агрессия может сублимироваться в борьбе и в войнах.

л), м), н), о) Заполняются творческим читателем.

Я действительно обеспокоен. Я пишу предложения на бумаге, отдаю их печатать, ксерокопировать, редактировать. И все это время даже не знаю, для кого говорю.

Я боюсь получить обратную связь.

Когда я «думаю», я еще и фантазирую. Я говорю кому–то и не знаю кому. Я действительно не слышу себя, когда думаю, исключая стихи.

Иногда я ощущаю другого. Когда расщепляю себя на удачника и неудачника, я чувствую некоторое общение. Когда я исполняю роль лектора, я демонстрирую свои теории, я обращаюсь к группе. Когда я нападаю на кого–то, будь то Фрейд или прусский лейтенант, я беру читателя в очевидцы своей храбрости или порочности. В этих случаях я не один.

Когда я пишу эти предложения, я один и...

Только сейчас меня осенило. Я диктовал эти предложения для себя, ведь я являюсь тем, кто записывает, кто просматривает грамматику и разбирает слова по буквам.

Я могу представить цели и другие оправдания, писать книгу, показывать себя. Пока еще я одинок и покинут.

Где ты? Кто ты, с кем я хочу говорить? Нет ответа.

Я не могу и остановиться. Я не могу позволить уйти от мысли о том, что я делаю нечто важное для тебя и себя.

Если бы кто–то был бы здесь, было бы ему интересно? Я привык компульсивно хвастаться, чтобы подействовать на людей своим великолепием. Сейчас это бывает реже. А когда я невежлив и груб, я тоже хочу подействовать своей невежливостью и грубостью.

Мне больше хотелось бы прикасаться и целовать, а не болтать. Я играю в игру правдивого признания? Ох, уж эти глупые вопросы!

Дурак, кто ждет ответа.

Я люблю своим голосом. И я нахожу свой ритм звучания.

Вчера я должен был выдавать замуж невесту. Бен женится. Петер и Мария хотят, чтобы я был крестным отцом их детей. Что произошло с моим образом «бездельника»?

Церемония происходит в соседнем плавательном бассейне. Сегодня один из великолепнейших дней Биг Сура. Солнце чуть греет. Каждый одевается в лучшую воскресную одежду. Я одет в расшитую русскую рубашку, подарок Дженифера Джонса. Спуск вниз по густым плотным газонам напоминает мне проход через мини–болото. Каждый шаг тяжел. Храбрая Мария. У нее большой срок беременности, но она высоко держит подбородок, проходя через дюжину фотографов.

Это первая моя роль такого рода. Я колеблюсь между неодобрением церемонии, шаблонно выполненной (я полагаю, атеистическим священником), взывающим к имени Господа, как к пустой вечности, и сочувствием Бену, который пытается справиться с эмоциями во время произнесения клятвы. По–видимому, он действительно верит в свои обязательства.

Священник прост, с достаточно хорошим чувством юмора. Простота церемонии, несмотря на ритуальную точность, придает нам чувство реальности. Пару месяцев назад Эд Маупин женился с такой же искренностью. Алан Уотс выполнил церемонию, насыщенную «дзен», – и, я имею в виду, исполнил. Он незаметно показал представление, которое явилось чем–то средним между величественностью и нелепостью. Это факсимиле с подделкой и импровизированными поддержками. Молодожены, по–видимому, имеют поддержку, но не имеют центрального основания.

Я люблю Алана и его искренность, которая украшает его призвание, будучи и забавной. Редко кто–нибудь говорит так элегантно и благородно о невербальном. Люди всех возрастов с возрастающими стремлениями к освобождению, без ума от его мудрости. У него щегольской вкус. В Древнем Риме он принадлежал бы к высшей элите.

Дорогой Алан, когда–нибудь ты поверишь в свое учение. Мудрость твоего интеллекта войдет в сердце, и ты будешь мудрецом, но сейчас ты играешь его. Ты будешь здесь не для славы Алана, но для славы Ничто.

Бен – один из основателей второй постоянной программы Изалена. К тому же он – спаситель Изалена, хотя некоторое сходство с Христом является чисто случайным.

Когда Изален проходил через кризис, и казалось, приходил в упадок, он взял в руки управление и назначил нужных людей на соответствующие места.

Первая программа была скорее предопределена к неудаче. Директором программы была Вирджиния Сатир. Она не соответствовала этой роли. Она не была «нужным человеком на своем месте», который является основой для любого правильного здорового функционирования общества или взаимодействия людей.

Вирджиния, я люблю тебя и безгранично восхищаюсь тобой. Во многих отношениях ты неподражаема. Неотдыхающая цыганка. Жадная до успеха и познания. Не желающая останавливаться на посредственности. Ты – большая женщина с большим сердцем. Страстно желающая учиться. Твое наиболее ценное качество – ты умеешь научить людей слушать. Ты страдаешь, как и я, от интеллектуальной систематичности, но то, что ты думаешь, и то, что ты делаешь – не совпадает. Слишком много объяснительности.

Ты направила свою жажду знаний на понимание семьи, и, соответственно, боишься иметь семью сама. Твои мечты успокоиться остаются мечтами. Ты хотела дом больше, чем мой в Изалене. Нереализованные мечты. Ты хотела быть директором программы Изалена. Другая прогоревшая мечта.

Я допускаю, что в целом весь год изаленского безделья принес бедный урожай. В основном, эскаписты желающие уйти от действительности. Они пришли как чужаки и остались чужаками. Они полагали, что персонал ждет их и ожидали стать «направляемыми». Не знаю, сможет ли кто–нибудь еще сделать это лучше, но они определенно почувствовали себя заброшенными, когда после двух недель интенсивной терапии ты оставила их.

Одним из «сеятелей» этого «урожая» был Бад, который некоторое время был руководителем. Штат, и особенно Селиг, не приняли его. Они видели в его руководстве больше требования, силы и контроля, чем вовлеченность. Когда он ушел из–за развала хозяйства, или по каким–то другим причинам, Изален был близок к банкротству. На следующий год подключились постоянные жители и, действительно, приняли тяжесть на свои плечи. Они и Джон Фаррингтон, наш бухгалтер, вывели Изален из финансового тупика.

Другим основателем был Эд Маупин. Он был вторым директором программы второго года. Я неодобрительно относился к этому увлеченному созерцанием, хронически занятому, оторванному от реальной жизни человеку. Позднее, однако, я стал пересматривать свое мнение. Он растет. Он вкладывает себя в дело, приходит в соприкосновение с людьми и свою работу выполняет творчески.

Я рад был услышать.что Билл Шутц должен руководить. И я намеревался руководить. В нем было что–то от прусского офицера, но к тому же он был наблюдательным и опытным. Он является интеллектуальной губкой, но он более категоричен. Если бы он не чувствовал наблюдаемое, он не выглядел бы так мрачно. Неудивительно, что он написал книгу о радости, обычная психиатрическая экстернализация.

В основном, он делает из лучших побуждений, и это принимается во внимание. Он устраняется от организации и создает успех жилищной программе. И он делает, из этого «урожая» возник целый ряд прекрасных людей, которые идентифицировали себя с Изаленом. Стена между ними и штатом разрушена. Кроме Бена и Дианы, я люблю Джона и Анну Хейдер, все они крайне чувствительны и прекрасны. Еще сильного и реального Стефана и беспретенциозного интеллигентного любящего Сараха.

Полтора часа назад мы с Невиллем, южно–африканским радиологом, читали рукопись. Он преклоняется передо мной, и это неудивительно. Четырехнедельный семинар дал ему больше, чем десять лет терапии Райха.

Он увидел такое впервые. За окном залитый светом сутулый енот, которого я вижу, глядит большими коричневыми глазами, не боящимися нас.

Сейчас кусты вокруг моего дома растут гуще, и меня чаще посещают. Мой любимый посетитель – колибри, парящая и летающая прямо перед окном. Сегодня я обнаружил трех маленьких птичек. Они не летают, как колибри, или еще не научились летать их вертолетным трюком.

Коты бродят вокруг в изобилии. Как–то прошлым летом Т. Дж. лежал на палубе в агонии, очевидно умирая. Т. Дж. – это почтенный старый кот, глава клана. С большим усилием он медленно передвинулся на край палубы. Я пошел за Барбарой, девочкой Селига, мамой наших животных, но Т. Дж. ушел. Позднее я увидел его опять, гордо сидящего на подоконнике, никогда не просящего, но грациозно принимающего пищу, которая приходится ему по вкусу. Не как те жадные коты, те юнцы, которые пресмыкаются перед тобой, сидя под столом в страхе от покровительствующих гостю официанток.

Селиг благоговеет перед жизнью в любой ее форме, что я не вполне разделяю. Однажды у нас появилась большая гремучая змея в неоконченной каменной стене. Я убил ее. Когда прибыл Селиг, он возмутился.

Одно из моих ценных приобретений – проволочная скульптура «Мадонна с ребенком», сделанная им. Я поставил ее на палубу, где сквозь нее смотрел на голубое небо.

Однажды шторм снес ее за борт, вниз к крутому склону. Один из тех, кто проходит у меня семинары, спас ее, как мне казалось, рискуя своей жизнью. Селиг восстановил «Мадонну», и она стоит теперь напротив средневекового пророка, купленного в Вене, исполненная спокойствия, справа на подоконнике моей центральной комнаты, где я провожу лекции. Старые мостовые балки расходятся веером от входа к стеклянному фасаду. Потолок, также поднимающийся к фасаду, используется для картин и проволочной скульптуры Селига. Я удивляюсь, почему люди используют только стены для вывешивания картин.

Мои семинары проводятся в лоджии, лекции – в комнате. Уикэндовские семинары я провожу сейчас с непрофессионалами, и они, и все мои «явления», в большом спросе, с большим количеством записывающихся, чем это возможно. Я допускаю сейчас 70–80 человек. Я называю сейчас эти уик–энды своим цирком.

Ты думаешь, что с таким большим числом за один уик–энд нельзя чего–то достичь, но напротив. Я провожу несколько массовых экспериментов, но в основном, ограничиваюсь работой с одним человеком прямо в аудитории. Для моей работы в аудитории необходимо:

1) мой опыт; 2) бумажный носовой платок; 3) горячее кресло; 4) пустое кресло; 5) сигареты; 6) пепельница.

Мой опыт: Я думаю, что я – самый лучший терапевт по любому виду неврозов в Штатах а, может быть, в мире. Какое отношение это имеет к мании величия? Действительно, я хочу и страстно желаю вложить свой труд в любое исследование.

Но в тоже время я должен допустить, что не могу вылечить никого, что те, так называемые, чудодейственные лекарства, являются эффективными, но не много значат с экзистенциальной точки зрения.

Чтобы запутать дело еще больше, я не верю никому, кто говорит, что хочет быть вылеченным.

Я не могу дать это тебе. Я предлагаю тебе что–то. Если ты хочешь, ты можешь взять. Ты находишься, как сказал Кьеркегор, в безысходности, знаешь ты это или нет.

Некоторые из вас предпринимают длительное путешествие в Изален. И отдают с трудом заработанные деньги только для того, чтобы поглумиться надо мной, чтобы показать, что я не могу помочь вам, выставить меня как дурака, или продемонстрировать мое бессилие в создании мгновенных средств.

Что означает подобное отношение для тебя? Оно делает тебя выше?

Я знаю, что ты делаешь это, чтобы спрятать часть себя, что ты не знаешь меня, что я только экран, удобный экран для проекции.

Я не хочу контролировать тебя, я не должен отстаивать свой авторитет, я не заинтересован в борьбе.

Поскольку я не должен делать это, я сам нахожусь под контролем, я наблюдаю ваши игры, и самое важное, – у меня есть глаза, чтобы смотреть, и уши, чтобы слышать. Вы не лжете мне своими движениями, позой, поведением. Вы не лжете мне своим голосом.

Я честен с собой, хотя это причиняет боль.

Я играю с тобой, пока ты играешь роли и игры. Я высмеиваю твои детские слезы.

Я плачу с тобой, если ты печалишься, и танцую с твоей радостью. Когда я работаю, я – не Фритц Перлз. Я становлюсь ничем, ни вещью, ни катализатором, и я наслаждаюсь своей работой, и я забываю себя и окружающих тебя и твои обязательства. И вдруг мы сближаемся, я возвращаюсь к аудитории, примадонна, требующая понимания. Я могу работать с любым, но я не могу работать с любым успешно. Уикэндовское занятие является демонстрационным семинаром с добровольцами, которые поднимаются

на платформу. И многие из вас борются за такое столкновение, а многие другие учатся на поступках других. Некоторые закрываются и разочаровываются, но очень многие берут что–то домой. Ибо существует несколько проблем с многочисленными вариантами.

Чтобы работать успешно, мне нужен крошечный кусочек доброжелательности. Я не могу сделать что–нибудь для тебя, мой самоуверенный человек.

В этот короткий уик–энд я не прикоснусь к вам, если вы глубоко больны. Я бы взболтал вас настолько глубоко, что вы не смогли бы урегулировать себя сами. В этот короткий уик–энд я не раскрою тебя, если ты являешься отравителем, который покинет меня хромым и истощенным, не способным понять тех, кто не заслуживает ненависти и отвращения, что я должен был бы привить.

Если ты охотник, ставящий капканы на медведя, обманывающий меня «невидными» вопросами, насаживающий меня на крючок, ожидая, что я сделаю «неверное» движение, что даст тебе возможность обезглавить меня, я позволю тебе насадить меня на крючок, но избегу капкана.

Ты будешь осажден, пока не пожелаешь сдаться и стать самим собой. Тогда ты не будешь больше во мне нуждаться. Или в ком–то еще для твоей коллекции скальпов.

Если бы у тебя была улыбка Моны Лизы и ты пытался бы скрыть от меня твое нерушимое «Я знаю лучше» и ожидал бы истощить меня в изучении тебя, я усну на тебе.

Будь я «водитель» сумасшествия, я бы вскоре прекратил следовать за тобой. Ты являешься родственником отравителя.

Бумажный носовой платок: плач в Изалене имеет статус символа. «Мальчик не плачет» заменяется на «поплачь хорошенько», но плачущий не плачет не плача.

Сейчас я не знаю, как много существует форм слезоточивой продукции. Я уверен, что однажды кто–нибудь получит субсидию на исследование слез, чтобы раскрыть всю эту область от разрывающегося сердца рыдающей матери, которая только что потеряла своего собственного ребенка, до жуликов, которые могут включать слезы по желанию. Я наблюдал, как невеста одного из моих студентов доминировала над ним благодаря этой хорошо развитой уловке.

Любой, чья интуиция остается нетронутой, непосредственно ощущает различие между подлинным страданием, вызванным горем, и исполнением, которое не вызывает у зрителя ничего, кроме любопытства.

Однажды я тоже проделал это, трюк, вызванный состраданием. Я не помню самого случая. Знаю только, что если бы я смог вызвать сочувствие, то получил бы снисхождение вместо наказания. Я не чувствовал ничего. В холодном расчете я вызвал в воображении похороны своей бабушки. Потребовалось пара минут, но я делал это. Слезы пришли, и я захлопнул ловушку.

Я научился в колледже исключать диету со свободным потреблением соли, когда используешь бромиды в качестве седативных средств. Это могло бы означать, что соль может быть агентом, возбуждающим метаболизм, а плач является процессом удаления соли. Его успокаивающий и утешительный результат схож с действием бромидов. «Хороший плач» расслабляет, дети плачут, чтобы уснуть. Я рассматриваю плач, в основном, как расслабляющую реадаптацию и как зов о помощи.

Я рыдал горько не слишком часто, возможно одну–две дюжины раз за всю жизнь. Эти случаи всегда были пиковыми испытаниями глубоко потрясенного существа – горе, и, по крайней мере единожды, – непереносимая боль.

Я люблю мягкий плач, который приходит с расслаблением. Очень часто расслабление неподатливой брони и появление истинных чувств в моей группе направляет меня к нужной капитуляции. Иногда возникает цепная реакция всей группы, когда плач становится такой же инфекцией, как и смех. Подчас я обнаруживаю, что проливаю слезы даже над сентиментальной чепухой. Но по большей части, когда некто превышает средний уровень человеческой доброты, когда он слишком хорош, чтобы быть настоящим.

Я люблю быть грустным, но без несчастливо сти, и даже люблю препятствия, которые приходят с этим, я как будто увлекаюсь, позволяя себе непозволительную слабость.

Одним из двух самых глубоких состояний прострации была вспышка отчаяния в Арденнском доме после путешествия вокруг света. Я не могу сказать, что привело к этой прострации. Барьер между мной и другими людьми? Моя ненависть в связи с отсутствием признания? Толстая кожа, которую я приобрел в окопах? Или будем семан–тиками и вспомним, что отчаяние есть отсутствие надежды. Надежда, безусловно, вновь вселялась по капле.

Другой случай произошел во время нашего посещения Германии с Лорой после Второй мировой войны. Я хотел освободиться как от своей глубокой ненависти к нацистской Германии, так и от мыслей о возможном изменении там духа. В Париже мы купили себе подержанный автомобиль, который явился прекрасной покупкой. Я не помню точной цифры, но мне думается, что я заплатил за него 600 долларов. Мы ездили на нем в течение двух месяцев по Европе, три года в Штатах и продали его за 700 долларов.

Так или иначе, мы вступили в Германию с этим автомобилем на немецкой границе. Встречали нас не очень–то дружелюбно. Таможенные офицеры проявляли старую немецкую грубость. Мы ехали вдоль Рейна. Атмосфера да и наше настроение начали до некоторой степени меняться. Мы приехали в Пфоргейм, место рождения Лоры, нас приветствовали. Мы побывали на могиле отца Лоры, я пережил взрыв горя.

Да, я имею в виду взрыв. Неожиданный, захвативший врасплох, как будто нас окатили кипятком. Лора плакала чересчур. Я смотрел на нее с любопытством, не совсем понимая, что происходит. Глаза были затуманены дымкой. Через какое–то время я снова обрел контакт с реальностью. Я сочувствовал ей.

Вспышки я также не понимаю. Мой тесть и я никогда не были близки. На самом деле, если в пубертатный период в своей семье я был уродом, то еще большим уродом я представлялся в семье Познера. Они вовсе не доверяли мне.

«Я догадался, ты сейчас перейдешь на разглагольствование о семье Познера и опять увильнешь от своих действий?»

Итак, что я должен делать?

«Реши раз и навсегда закончить тему».

Семантическое значение прозрачно.

«Перестань кидать этот семантический песок мне в глаза».

Боюсь, что тебе следует сказать «семантическое дерьмо». Не подобает удачнику из еврейской семьи высшего класса, такой как Познер, использовать столь грубый язык.

«Я вижу ты снова хочешь соскользнуть на Познеров, воспользоваться «генерализованными ассоциациями»».

Да, я мог бы сказать Голденов, и это перенесло бы нас в Майами. В этом и красота свободных ассоциаций. Ты можешь вертеть ими как хочешь. Для фобического поведения не существует лучшего средства передвижения.

«Ну, а как справляются Познеры или Голдены с плачем?».

Лора может легко заплакать, когда она несчастна. Но я никогда не видел, чтобы она злоупотребляла своими слезами. Конечно, она часто плакала, когда Лайзель, ее сестра с ребенком, были убиты. Они ухитрились уйти в подполье в Голландии, но были схвачены нацистами задолго до окончания войны. Мне казалось, что Лора больше горевала о своем племяннике, чем о Лайзель.

Она никогда не могла заставить себя смотреть картину «Дневник Анны Франк».

«Извини, я был немного груб с тобой. А как насчет Голденов?».

Я ввел это имя, чтобы построить мост в Майами.

«Это какой–то критический опыт плача?».

Да, безусловно. О, я не имею в виду типическое потрясение. Я даже не помню плача, когда я был несчастен из–за Марти. Я очень ясно помню свой плач от страдания и боли до второй операции.

«Это те же самые операции – замена суицида?».

Когда Фауст потерпел неудачу с Мефистофелем, он назвал его пародией нечистоты и крови, дерьмом, как сказали бы мы.

Карусель вновь завертелась, изобилие воспоминаний.

Удовольствие, которое я получал в свои плохие годы, играя и воображая себя Мефистофелем.

Тетушка Шиндлер. Огромная тучная женщина с наитеплейшим, вселюбящим сердцем, наслаждающаяся моим исполнением. Она является единственной, кто брал мою сторону: «Он всегда прав».

Брат моего отца, умерший от рака прямой кишки. Тюфяк с дерьмом. Отвратительный.

Мой матрац в Майами полон кровью. Марти, исполненная отвращения, умело очищающая. Последнее тестирование пыткой. Будет ли она любить меня, несмотря на такое крайнее отвращение?

Я всегда стыдился болеть. Это было позором. Даже в окопах я предпочитал скрывать высокотемпературный тонзиллит, чем позволить себе эту «слабость». Сейчас я стыдился позволить себе геморрой и запятнанное нижнее белье, связанное с ним. В ту ночь в Майами, когда я проснулся с этим кровотечением, я не почувствовал стыда. Я чувствовал спокойствие, любопытство и разочарование, что не истек кровью до смерти.

Я решился на операцию. Просыпаюсь на следующее утро, мужской голос, сиделка, говорит: «Я рад, что вы очнулись». Я слышал, что пробыл 12 часов в реанимации, что от меня почти отказались.

Что произошло? Ошибочное лечение? Инфаркт? Это объяснило бы болезнь сердца последних пяти лет. У меня смутное воспоминание о желании достичь чего–то, «сиделка» вернул меня к настоящему.

Воспоминание о той ночи вернулось во время путешествия с псилоцибином. Это было жуткое воспоминание о моей борьбе со смертью. Умирая, напрягаясь и пробуждаясь на мгновение, умирая и полностью приходя в сознание, но не так, как в сновидениях 1917 года, желание жить победило. И я вернулся из этого путешествия с сильным желанием жить. Не для кого–то, но только для самого себя. Экзистенциальное настроение «быть приговоренным к жизни» изменилось на «быть осчастливленным» жизнью. Я покончил со вспышкой отчаяния, которая началась в доме в Арденне.

Я осчастливлен жизнью. Я осчастливлен наполненной и полезной жизнью. Я живу. Я есть.

«Но операция сама по себе была успешной?».

Очень.

«Ты говорил о второй операции».

Да, у меня была другая, через две недели. Через несколько дней после выписки я проснулся среди ночи с сильной болью в мочевом пузыре. Я не мог мочиться. Боль нарастала и нарастала. Если есть кто–то свыше, я должен воспользоваться этим сейчас. В мучительном отчаянии, заливаясь слезами, я вопил с особой силой. Я страдал до рассвета. Другая особенность: я никогда не звал доктора немедленно. Чего я боялся? Быть назойливым, встречая сердитое лицо, слыша чье–то брюзжание?

Блаженный облегчающий катетер. Диагноз: увеличенная простата. Лечение: удаление.

В это время дюжина обследований и проверок. Один рентгенолог сказал, что часть толстого кишечника опущена. Следовало провести другую операцию позднее. У меня было достаточно хирургов. Я никогда не надоедал им. И «они» никогда не надоедали мне.

Итак, они отрезали мне простату и стерилизовали меня при этом. Мне понравилась эта идея и понравился комплимент: «У нас никогда не было доктора медицины, который был бы таким хорошим пациентом». Время после этой операции – в тумане. Знаю, что уехал из Майами в Колумбию и вернулся снова. Как будто перед операциями был перерыв, но я не уверен. Марти навещала меня и помогала наладить домашнее хозяйство. Может быть это было до того.

Здесь в Изалене есть целый ряд людей, к которым я испытываю теплоту и любовь. Не знаю, может быть, эта атмосфера привлекает тот особый ряд людей, к которым я чувствую близость. Или это возросла моя собственная способность к любви.

Друзья моей ранней и поздней юности всегда были мальчишками, которым я мог уступить. Дружба после Первой мировой войны и в Южной Африке никогда не была настолько глубокой, чтобы привести к взаимному доверию. Здесь в Штатах я доверял Полу Вейсу и Винсенту О'Коннелу. Вине немного повернут на мистике. Он близок к святости, крайне чувствительный и восприимчивый. Будучи бездетными, он и Эприл усыновили кучу детей, и, кажется, из этого получается хорошее дело.

Он был главным психологом в Государственном госпитале в Колумбии, куда я ездил в качестве инструктора Я ничего не имел против той работы, но возражал против рутины с девяти часов до пяти и через девять месяцев оставил ее. Это была ошибка, что скоро выяснилось. Мне следовало пробыть там весь год. Позднее я случайно услышал, что, по–видимому, мог бы получить, степень доктора, работающего на немецком языке, признанную в районе Колумбии. Я обращался за ней, но меня отвергли из–за недостающих трех месяцев.

Сейчас в Калифорнии я не являюсь психиатром, что меня не слишком беспокоит, поскольку не предписываю какую–либо терапию, а просто использую, как объяснил мне один член Комиссии умственного здоровья, свое право свободы слова: исполнимая деталь американской конституции в противовес ее неисполнимому требованию – погоня за счастьем.

«Так ты не веришь в погоню за счастьем?».

Нет, я думаю, что это заблуждение. Вы не можете достичь счастья. Счастье случается и является преходящей стадией. Вообразите, как я был счастлив, когда избавился от давления в мочевом пузыре.

Как долго это счастье сохранялось?

«Ты думаешь, что счастье, как постоянное состояние, кем–то может быть достигнуто?».

Нет, вы не можете сидеть 14 лет в одной и той же позе йоги или лежать 14 лет на одной и той же кушетке или 14 лет делать добро. По самой природе самосознания нельзя быть счастливым постоянно.

«Но счастье – это предмет самосознания, ты не можешь быть счастливым, не осознавая этого. Или ты становишься фрейдистом, говорящим: «Я счастлив бессознательно»».

Чепуха. Самосознание существует благодаря самой природе изменения. Если есть тождественность, то нечего испытывать, нечего открывать. В бихевиористском словаре стимула к счастью нет.

Создание программы «Погоня за счастьем» включает парадокс «благими намерениями вымощена дорога в ад». Это также подразумевает, что несчастье – это плохо.

«Ты вдруг превращаешься в совершенного монархиста? Ты собираешься рассказать мне, что несчастье – это хорошо? Ты сейчас подписываешься под христианской добродетелью страдания?».

Пожалуйста, пойми. Я только утверждаю, что счастье ради счастья в лучшем случае приведет к штампованной забаве а–ля Дисней–ленд. Мазохизм – это боль ради боли. Стремиться к боли и возводить ее в добродетель – это одно, понимать боль и использовать этот естественный сигнал – это другое.

«О чем сигнализирует боль?».

«Прошу внимания! Прекрати то, что ты делаешь! Я – возникающий гештальт. Что–то ошибочно! Внимание!!! Мне больно».

ГОРЯЧЕЕ КРЕСЛО

Я сижу в этом кресле,
Чтобы ты видел.
Я ощущаю биение сердца,
И я ощущаю себя.
Я вижу, ты наблюдаешь,
Однако я передвигаюсь
И вижу, как ты ловишь
Меня в движении.
Мне больно,
Я не покажу этого:
Борьба напрасна,
Я хочу скрыть это.
Боль настойчиво требует,
Я бегу прочь,
Я продолжаю отказываться
От цены, которую должен заплатить.
Я должен так делать,
Хотя умираю от страха.
Лучше пройти через это
С надеждой, что возможно я
Стану настоящим.

В течение двух дней у меня не было никаких стимулов писать, будь это события внешней зоны, которые должны иметь преимущества, будь это мусор поразительной платы за эту работу. Очевидным дополнением был бы рассказ о том, что я делаю с человеком на горящем кресле. О подходе к сейчас и как, об ответственности и фо–бическом поведении. За последнее время у меня вошло в привычку использование своей усталости, вместо полного подчинения ей и сна. Прошлой ночью я не мог ни спать, ни работать. Я чувствовал побуждение встать и заняться чем–то. В течение значительного времени я мог находиться в контакте с собственным шизофреническим слоем, с которым был связан. Это не походило на путешествие с ЛСД, в основном шокирующем критическими наблюдениями, поддерживающее и интенсифицирующее взаимный обмен «фигура/фон», создавая, таким образом, убеждение

значительности переживаемого. Нет, я прикасался к слою разъединенных, разбросанных кусочков и кусков, так сказать крошечным интроектам, чужеродному материалу. Многое являлось в физических ощущениях и картинах, но не связанных между собой. Субвокальная речь была еще разборчивой и не такой расплывчатой, как при моем привычном способе мышления.

Я радовался, что мое подозрение о существовании шизофренического слоя подтверждается, и что я получил некоторое представление о нем.

Очевидно, что этот контакт произвел какое–то – я не имею ни малейшего понятия какое – изменение. Желанное принуждение использовало реальные благоприятные обстоятельства. Сколько раз я мог просто быть в купальнях, наблюдать и выкинуть все из головы, вместо того, чтобы строить планы, как создать удобный случай, чтобы задеть кого–то и самому быть сексуально задетым.

Когда меня спрашивают, брошу ли я курить, я обычно отвечаю: «Я жду, когда курение бросит меня». Я все более и более убеждаюсь, что я на верном пути. Около трех месяцев назад я бросил собственную принудительную мастурбацию, и практически от нее ничего не осталось.

Сейчас я вижу первый просвет в своей сексуальной игре и знаю, что когда–нибудь что–нибудь подобное случится с курением.

Вчера я провел со второй группой Джима Симкинса вечер о работе со сновидениями. Один случай заслуживает записи.

Я работал над сновидением одной женщины средних лет. Она не может отпустить свою дочь и сводит ее с ума своими тисками, вмешиваясь во все мелочи существования.Она живет жизнью своей дочери, «сверхответственна», постоянно мешает. Тогда я сделал нечто новое. Я разыграл с рядом людей рождение с фиксацией пуповины. В это время я позволил этой женщине пройти через процесс рождения ее дочери. Была ли родовая травма или нет, но имела место недостаточность реализации отделения. Становилось все более и более очевидным, что у нее была дыра – стерильная пустота – в том месте, где у других находится ощущение своего я, личности, единичности, индивидуальности, – называйте это как хотите. После переживания рождения я привел ее в соприкосновение со своим телом – с тем, что отсутствовало раньше. Другими словами, я стал превращать стерильную пустоту, которая была заполнена ее дочерью, в начало изобильной пустоты раскрытия ее собственной реальности, и как обычно в таких случаях, она чувствовала огромное облегчение и начинающееся изменение.

Это только подчеркивает мнение Вирджинии Сатир, что мы должны найти личность, которая сводит пациента с ума.

Недавно у меня было несколько сомнительных финансовых дел, которые раньше вывели бы меня из душевного равновесия и породили стремление отыграться или, по крайней мере, увлекли сильнейшими фантазиями. Я могу отнестись к этому спокойно, как к чему–то неприятному, но не катастрофическому. Сейчас они могут сделать мне это.

Тоже нечто катастрофическое, что может обернуться важным развитием.

Мне нужно исповедываться. Кроме этого мусорного ведра, в котором я нахожу людей, события, игрушки, теории и т. д., у меня есть другое, поистине фантастическое. Там я нахожу мечты всех сортов. Я нахожу сексуальные фантазии и сновидения с мегаломаническим свершением добра и зла. Я нахожу сновидения надежды и сновидения безнадежности.

Одно из самых любимых – сновидение о том, что я произведен в диктаторы мира, и порой я провожу какое–то время, разрабатывая в деталях, как я буду заниматься управлением мира. Потом, уходя в отставку, я понимаю, что просто иметь разумного человека лучше, чем иметь этот раздробленный мир, тонущий в бездне саморазрушения.

Моя неспособность осуществить ни то, ни другое не обременяет меня. Фантазирование как игра, стоит того. Сейчас моя любимая фантазия – писать Гештальт–ма–нифест, содержащий четыре утверждения: 1) Гештальт–киббуц (сионистское поселение особого типа). 2) Проект Курбье о новой дисциплине: терапевт–учитель–психолог. 3) Разделение университетов на обучающие и исследовательские. 4) Разделение нашего общества на соответствующих и несоответствующих (по вдохновенной идее Е. Д.).

Ближайшая к осуществлению – «Прекрати это немедленно» – это идея Гештальт–киббуца.

«Говорю тебе, прекрати это и поищи свободные концы в предыдущем».

Возникает сильное возбуждение.

«Ты просто хочешь сделать рекламу своему киббуцу в этой книге».

Вчера мы получили многообещающее предложение. Эй ты, мне не нужна реклама.

«Не беспокойся, по крайней мере, сейчас ты меня слышишь. Слушай! Этот манифест относится к концу книги или является аппендиксом? Продолжай свои шесть утверждений. Или прекрати этот разврат».

Ты сошел с ума? Мне отказаться от разврата? Я говорил, что прошла первая трещина в компульсивности разврата. Прямо сейчас я создаю новую компульсию, это описание. Уже трудно теперь свободно проводить утро в играх с горячими ваннами, мытьем головы и массажем.

Я действительно стараюсь этого избежать в своем киббуце в Нью–Мексико.

«Фритц».

?

«Я предупреждаю тебя, ты опять трусишь».

Хорошо, я сдаюсь, но я не буду больше говорить о классификации плача или об ощущениях в горячем кресле».

«Ладно, по крайней мере, сейчас ты откровенен, а как насчет пустого кресла?».

Я упоминал о нем раньше. Пустое кресло – это хитроумное приспособление для проекции–идентификации.

Мне нравятся те колибри, танцоры воздуха. Я видел симпатичного зеленого в кустах около ванн.

«Что они должны делать с пустым креслом?».

Все. Они – там. Они – реальны. Пустое кресло вакантно. Ожидая наполнения людьми и вещами.

«Например, поставь пустое кресло в пустое кресло. Что получится, т. е. что бы ты ощутил?».

«Если я пустое кресло, я бы чувствовал себя отвратительно, пока кто–нибудь ни сел бы на меня и не использовал в качестве подпорки. Ха! Это забавно. Я всегда думал, мне никто не нужен».

А теперь назови какого–нибудь человека или предмет из сновидений.

«Я ничего не помню».

Посади Фритца в это пустое кресло.

«Фритц, я не помню ничего из сновидений».

Фритц говорит, что ты лжешь.

«Я помню только кожаный чемоданчик».

Теперь садись в кресло и будешь кожаным чемоданчиком.

«Если я – кожаный чемоданчик, то у меня толстая кожа, я храню секреты, и никому не дозволено владеть этими секретами».

Ну, я покидаю сцену, а ты пиши «сценарий» – это мой термин для обмена местами и проведения разговора

Ты возбуждаешь мое любопытство. Мне хотелось бы овладеть твоими секретами. Ты не можешь. У тебя нет ключа, чтобы открыть меня. Я – ключ, я прочно и хорошо сделан, но мои функции ограничены. Я могу манипулировать только с одним замком. Поиграй с замком. Приди, ключ, я жду тебя. Приди, открой меня, войди в меня. Мы полностью подходим друг другу. Я могу поворачиваться в тебе как угодно. Что говорит замок? Спасибо. Ты больше мне не нужен. Ты можешь отправляться в мусорное ведро. Ты – сука. Куда мы пойдем отсюда? Кого ты спрашиваешь? Тебя, Фритц.

Посади Фритца в пустое кресло. Я даю тебе своего собственного персонализированного Фритца. Зови его Р. Ты можешь взять его домой. И пользоваться им в любое время бесплатно. Это – «мгновенный Фритц».

Р., что мне делать сейчас?

Чего ты избегаешь?

Раскрытия кожаного чемоданчика. Там ничего нет, я чувствую себя обманутым, Р.

Смотри внимательнее.

Да, несколько клочков бумаги. Дотации для трех коров. Дотации для ремесленного магазина. Смеситель цемента. Хлам.

Что ты скажешь?

«Я устал от пустого кресла. Я хочу иметь дело с тобой, Фритц».

Что я сделал сейчас?

«Ты всунул дотации для своего Гештальт–киббуца. Ты лжешь».

Ты – моя проекция, не так ли?

Ты – это я, у нас нет секретов друг от друга.

Следующей является история двойной проекции. Психиатр изобрел упрощенный тест Роршаха. Он использовал три основные фигуры. Однажды, спрашивая одного пациента, он нарисовал треугольник.

Что это?

«Это палатка. В этой палатке пара, которая совокупляется».

Потом он нарисовал прямоугольник, что – это?

«Это большая кровать. Две пары лежат и совокупляются».

Потом он нарисовал круг. Что это?

«Это арена. Здесь дюжина совокупляющихся пар».

Кажется, в твоей голове слишком много секса.

«Но, доктор, картинки рисовали вы».

«Фритц, у меня нет сомнений, что у тебя в голове секс. Ты ввел историю о трех основных фигурах. Ты увидел в замке суку».

Ты прав. У меня в голове секс. Я ввел историю. Я превратил замок в суку.

Я не желаю говорить о фатальности моего либидо. И перекладывать ответственность на либидо или на подсознательное, как делает Фрейд. Я также не желаю принимать всю ответственность за свое сексуальное развитие.

Я отдаю должное католическому взгляду, что секс находится в гармонии с природой. Секс и создание детей – это неделимый целостный процесс.

Я был заброшен в мир, где этот процесс держался в секрете от нас и стал тайной.

Я был заброшен в мир, где разум и тело были разобщены, и разум стал тайной. К тому же бессмертная душа произвела еще большее усложнение. Я был заброшен в мир, где сексуальная активность и продление рода были разделены, и секс превратился в предмет запретной забавы, болезни, манипуляции.

Я был заброшен в семью, где дети не были желанным ответом на любовь двоих.

Я был потрясен знаниями, приобретенными у сточных ям.

Я был потрясен псевдонаучной сексуальной теорией Фрейда.

Я был потрясен неведением того, когда секс бывает хорош, когда плох, когда я бываю хорош, а когда плох.

Более всего я был потрясен в пубертатный период. Следует ли винить своих родителей за отсутствие понимания. Фердинанда – за соблазнение, себя – за то, что «плохой»?

В течение многих лет я был «хороший», пока не превратился в «плохого».

Потребовалось много лет, чтобы понять проблемы морали. Еще раз организменный взгляд принес ясность.

К девяти годам я уже получил признание. Мои дедушка с бабушкой всегда говорили: «Он сделан из материала, который вобрал Любовь, Бога и Человека».

Я действительно должен был стать милым ребенком. Любящим, стремящимся радовать и учиться. Длинные вьющиеся волосы, принесенные в жертву школе с протестом и слезами.

Читать я мог очень рано. В доме моих родителей книг не было, за исключением двух. У отца была библиотека, запертая в комнате. Эта комната была тайной. Мне приятно думать, что мои плохие дни начались со вторжения и исследования этой комнаты. Более вероятно, что они начались с переходом из теплой, безопасной начальной школы в чужую суровую атмосферу гимназии.

В доме дедушки и бабушки я мог найти много книг. Обычно, я лежал на полу, читая Марка Твена и многое Другое.

Фактически эти воспоминания замышляются, чтобы пролить свет на мое детство. Я просматриваю. Я делаю это не для себя, а для читателей, «как если бы» меня попросили написать свою биографию, «как если бы» я Должен был изучать а–ля Фрейд, чтобы объяснить.

Я – в доме Боба Холла, пишу в железной комнате. Я открываю книгу по астрологии. Я – «рак», читаю: «...луна вызывает желание прикасаться, собирать, она поощряет любопытство, сильно воздействует на эмоции, она обнаруживает способность привлекать людей к вам».

Как поразительно это подходит! Добавьте «сильный упорный интеллект», и вы обнаружите много идентичного. Астрология другая тайна.

Я твержу одно слово – «тайна». В своем беглом просмотре, чуть раньше, я коротко останавливался на отдельных «тайных» случаях.

Помимо запертых на замок книг моего отца, у меня был доступ к «тайной» серии, еженедельнику, который читала наша служанка.

Мои сестры и я были в основном близки. Однажды меня исключили из игры, в которую они играли во дворе, причем какой–то мальчик стоял на страже. Я подозревал, что это сексуальные игры. Как я пришел к такому подозрению, не знаю. Только я был убежден, что свершалось что–то таинственное.

С тайной тесно связан страх. Религия и действия в храме страх не вызывали. Я находил странным и необычным то, что делали эти люди с благоговением держащие молитвенные книги и читающие на чужом языке с необычными движениями и голосами.

Мы должны были учить иврит. Все безлично, кроме нескольких исключений. Например, их интерес к моему носу после случая, который жив в моей памяти.

Мы, трое детей, проходили мимо строящегося дома, когда ветер сорвал тяжелый забор. Край его ударил меня по носу, упал на Грету и сломал ей ногу. Мастер бегал в отчаянии вокруг, твердил о своей невиновности, карета скорой помощи доставила нас к пункту первой помощи. Мне нравились возбуждение и беспокойство, но я завопил, когда мне прижигали рану йодом, мне нравилось беспокойство раввина, который позднее осматривал мой ушиб, поскольку нос даже не был сломан.

Мне нравились восхищение и подарки, которые я получал. Когда все гордились тем, как хорошо я декламировал свои молитвы. Был даже подарок от семьи Стаубов.

Несколько недель я отдыхал от своего положения «паршивой овцы».

По–видимому, основной причиной, по которой я приобрел это положение, явилось вторжение в секретную комнату отца.

Каким–то образом я заполучил ключ, и когда в доме никого не было, вошел в эту комнату.

Я обнаружил неописуемый беспорядок. Мой отец никогда не позволял никому входить и убирать. Там были полки с книгами, которые можно исследовать. Но какая досада, все они были связаны с увлечением и стремлением моего отца: стать Главным Магистром Свободных Масонов.

Он любил, когда его называли «оратором», и с широкой голубой лентой поперек груди, с длинной впечатляющей бородой, могучей фигурой, он и вправду выглядел великолепно.

Он ничего не делал, чтобы стать Главным Магистром одной из учрежденных лож, потому что создавал свои собственные. Обычно, через несколько лет они лопались, и он создавал новую, как аудиторию для своих представлений и длинных речей об идеалах. Предполагается, что принятие в ложу, как вы, возможно, хорошо знаете из «Волшебной флейты», – это тяжелое испытание, в ходе которого неофит должен доказать свои храбрость и достоинство, чтобы стать членом тайной секты.

Когда мне было около 18–ти лет, я миновал «тупик» своих плохих лет, он решил, что настало время ввести меня в свою ложу. Мне было любопытно проникнуть за завесу этой тайны. Я был готов пройти через это тяжелое испытание. Какой позор и разочарование! Мне завязали глаза. Два человека вели меня через какие–то залы и комнаты, хлопающие двери, я слышал какие–то шумы, которые, как предполагалось, были устрашающими. Позднее – несколько компульсивных ритуалов. Мне трудно было сохранять искреннее выражение лица и прийти еще раз на заседание. Однако на вечеринках, например на Рождество, отец становился настоящим раблезианцем. Он любил танцевать, пить, целоваться, фактически, он предпочел бы профессию путешествующего продавца великолепнейших палестинских вин! Конечно, он не был путешествующим продавцом, но был Главным Представителем компании Ротшильда.

Однажды он сделал мне замечание, которое сильно возмутило меня. «Так что! Я напьюсь до смерти. Мой сын позаботится о семье».

Чаще всего я ненавидел его и его напыщенную добродетельность, но он был и любящим и теплым. Как сильно повлияла на мое отношение ненависть к нему моей матери, как сильно она отравляла нас, детей, я не могу сказать.

Мое вторжение в секретную комнату не имело бы суровых последствий, не будь оно осложнено: свинья–копилка, содержащая золотые монеты, которые, как предполагалось, станут приданым моей сестры Эльзы. Я вынул эти монеты и купил марки для своего красивого белокурого христианского друга, надеясь купить его дружбу, или в знак своей дружбы.

Сколько упреков я получил за эту кражу, и как долго мне потом пришлось возмещать ее!

Когда кража раскрылась, я в ужасе убежал. Я спал на лестницах в чужих домах, у меня не было денег. Потом я посетил каких–то друзей в другом конце Берлина, получил хорошую еду и деньги на проезд, которые оставил, чтобы купить хлеба на следующий день.

Потом я рассчитал: по–видимому, «они» думают, что я покончил жизнь самоубийством, и «они» не пошлют меня в исправительное заведение, как «они» часто угрожали. Может быть «они» даже обрадуются, что я жив.

Итак, я вернулся и обнаружил их всех в сборе с сердито сдвинутыми бровями, исключая дядю Евгения, брата доктора моей сестры, еще одного напыщенного осла. Приговор моего отца был таков: «Я прощу тебя (вспомните, он был масоном, а прощение было важной функцией этой породы, сравни прекрасную арию Моцарта для баса, любимую песню моего отца: «...Эти священные комнаты не хранят мести для тебя»), но я никогда не забуду, что ты сделал». Лаконично, не так ли?

Мое положение в гимназии уже ухудшилось. У директора было польское имя, и, по–видимому, чтобы доказать свою арийскую кровь, он был крайне, крайне националистичен. Школа была новая, и он подобрал персонал, который лучше всего можно описать, перефразируя Черчилля: «Это редкость, когда столь малое число учителей мучает столь многих детей в течение столь длительного времени». Основными принципами были дисциплина и антисемитизм.

Я провалился на вступительных экзаменах, и меня послали к репетитору, которому нравилась моя смышленость и который легко пользовался этим, чтобы разыгрывать своего соученика–тупицу. Однажды я наложил в штаны, когда шел к нему. Хотя мне удалось, в основном, очиститься в общественном туалете, от меня сильно воняло. Преподаватель презрительно фыркал в течение всего занятия и подозрительно смотрел на соученика. Я не сказал ему ни слова. Думаю, это был первый акт моей нечестности. В последующие годы в гимназии я научился лгать достаточно успешно.

Нас, евреев, в классе было четверо. Крафт стал психоаналитиком, Шилдкрафт сделал себе имя в кино, а Холлендер создал много нежных песен для Марлен Дитрих.

Когда мы получали плохие отметки, наших родителей извещали. Стоимость почтового отправления не оплачивалась. Я оказался между собственной ненавистью к школе и террором родительской брани, пока не нашел выход: дождаться почтальона, перехватить школьное письмо и подделать родительскую расписку.

В конце концов я попался на этом. Мать была безусловно в отчаянии. Великое честолюбие ее таяло. Я стал неуправляемым, отрезав веревки в ее комнате. Как–то убегая от ее тисков, я запер дверь, вдребезги разбил стекло в ней и строил рожи, получая удовольствие от ее бессилия достать меня.

В школе я так плохо учился, что остался на второй год в 7–м классе, вновь провалился на экзамене, и меня вышвырнули из школы.

В то время в Германии никогда не случалось, чтобы исключенный из школы смышленый ребенок был виноват один.

Другим отчисленным был Фердинанд Кнопф, просветивший меня в сексе, которого я легко воспринял в качестве лидера. Мы никогда не помогали мастурбировать друг другу, а делали это одновременно, тогда как он рассказывал о похождениях своей старшей сестры. Я легко достигал эрекции, но был слишком молод, чтобы вызывать эякуляцию. Потом произошло посвящение и совокупление.

Мы купили конфет (каждый шаг был предложен им) и нашли проститутку, которая, по–видимому, заботилась о нем. Нам обоим было около 13 лет, но он выглядел старше.

Мы сели в пригородный поезд до Зеленого Леса, очень близко от Берлина. Они все время болтали, я был боязлив и молчалив. В лесу мы договорились не подглядывать. Я сдерживал свое любопытство. Потом настала моя очередь. Девушка скоро пришла в раздражение из–за моей неспособности достичь оргазма и оттолкнула меня. Я оглянулся: Фердинанд смотрел. Я почувствовал, что меня предали.

Вскоре после этого его лидерство сделало для меня кое–что значительное.

После того, как меня исключили из школы, я стал учеником торговца мягкими товарами. Я откалывал штучки над боссом, и меня уволили. Фердинанд, как обычно, был предприимчив и нашел другую школу, либеральную, я сдал вступительный экзамен, полюбил немного гуманитарно–ориентированных учителей и написал такие хорошие работы, что прошел без устного экзамена.

Это случилось, несмотря на тот факт, что я начал уже вести двойную жизнь. Или это случилось из–за...???

По пути в Сан–Франциско я остановился в Монтери на экспертную дискуссию при конгрессе «Транзактный анализ». Мне нравится термин «транзакция», показывающий, что при вербальном взаимодействии, действительно, нечто происходит, нечто большее, чем обмен клише, больше, чем устный пинг–понг, больше, чем игра «кто прав?».

Мне нравится Эрик Берн и особенно Боб Голдинг, являющийся посредником. У меня был доброжелательный юный оппонент, который для меня не был парой, я был разочарован, что Эрик не выступал в качестве моего противника.

На меня всегда действовало подчеркивание Эриком ролевых игр, однако то, что я увидел в своем оппоненте, разочаровало. Это не только на самом деле выглядело частью подхода Фрейда, но и отрицало заявление самого Эрика Берна, что мы играем роли. Две роли, которые я мог наблюдать, были ограничены родителем и ребенком, и они были исполнены так отвратительно серьезно. Реальная игра, в которую они играли – компульсивное разложение каждого предложения по принадлежности либо к «ребенку», либо к «родителю» – осталась неназванной. Идея созревания, интеграции, трансценденции ролевых игр, по–видимому, была чужой. Как и в ортодоксальном анализе, интерес останавливался на средней зоне. По–видимому, быть в контакте с миром и самим собой – не является неотделимой частью подхода моего оппонента. Поглаживание запрещается, исключая символическое.

Я ценю одну из их игр: сбор марок. Если у вас есть набор с зелеными марками, вы имеете право ощущать себя высотой 10 футов, если у вас – набор черных марок, вы имеете право на депрессию, и может быть даже на суицид.

Все же я завидую успеху Эрика. Да, я ревную, я признаю (у тебя превосходный нюх), что книга Эрика была удачей – стонедельным бестселлером.

Что–то должно связывать часть открытий Шутца и Гюнтера с их сотней уловок, с их серостью и скудностью двухролевой ограниченности бернианцев. Дайте мне, по крайней мере, принца, который превращается в безобразную лягушку.

Я прекрасно осознаю, что упустил одно важное достоинство подхода Берна. Райх предоставил понятию «сопротивление» Фрейда – тело, часть реальности, которую он называл броней. Берн предоставил Супер–Эго Фрейда ощутимого оппонента – ребенка. Фрейдовское Супер–Эго управляет такими абстракциями, как инстинкты, эго, действия. Берн таким образом создал полярность.

Я называю оппонентов «удачник» и «неудачник», подчеркивая контроль потребностей и обид, требований и взаимных фрустраций.

Я понимаю те внутренние конфликты как конфликты между родителями и детьми, мужем и женой, терапевтом и пациентом, как попытки – и обычно успешные попытки – сохранить статус–кво: убить будущее, избежать настоящего тупика и его ложных страданий.

Я понимаю, как эти конфликты стихают, побеждают интеграция и гармония, как только оппоненты возьмутся за ум, в основном, начав слушать (игра слов – буквально – «вернуться к своим чувствам» означает «взяться за ум»). Это не семантическая уловка – уравнивать слушание с пониманием. Это истинная взаимосвязь.

Покорность понимания противостоит потребностям контроля*.

Борьба хороша, если она мобилизует возможности, как во многих видах спортивной и интеллектуальной конкуренции. Она основывается на радости становления.

Борьба плоха, если она мобилизована предрассудками и праведностью. Она основывается на радости разрушения.

Это – «хорошо», а это – «плохо». Мнения, мораль, этика.

Откуда они происходят? Рождены ли они природой, являются ли голосом Бога, причудами законодателей? Кто заставляет нас нападать на «плохое» и поклоняться «хорошему»?

До Ницше и Фрейда считалось, что сознание является наивысшей ценностью наследия человека. Кант все еще помещает категорический императив наравне с вечными звездами.

Сравните это с гитлеровской циничностью: «Я могу по желанию объявить любого врагом или другом».

Католическая точка зрения, что мы рождены во грехе, без адекватных моральных устоев жизни, еще сильнее запутывает этот вопрос. Как Дарвин сверг человека с престола вневидового божественного творения, не имеющего родства с животными, так и Фрейд развенчал сознание как божественный институт. Он сделал очевидным

Автор использует игру слов: английский термин «понимать» буквально означает «стоять ниже». Для обозначения понятия «контроль» использован термин с противоположным топологическим смыслом: «выше», «превосходнее». – Примеч. пер.

возобновление социальных табу у человека через механизмы интроекции, интернационализации полицейского.

Он не совсем готов принять человека–животное, в том числе секс, как он есть. Он должен оправдывать его. В его младенце все еще присутствует оттенок католической «плохости», в том числе его проекция полиморфной извращенности ребенка.

«Можем ли мы сделать шаг вперед и посмотреть дихотомию «хорошо/плохо» как функцию организма?».

Я полагаю, что можем. Мы можем взглянуть на эту дихотомию, как на проективную реакцию организма.

«Точно ли я услышал? Я полагаю, ты сказал, что если мы действуем проективно, мы знаем, что хорошо и что плохо».

Это придет позднее. Это реакция на проективную реакцию.

«Я нахожу это поразительным. То, что ты сказал, подтверждает, что ты сводишь меня с ума своими напыщенными «терминами».

Напротив, они – благородные намерения вернуть тебе здоровье.

Ты полностью отрицаешь «стимул – реакция». Сейчас ты украдкой протаскиваешь ответные реакции с черного хода.

«Ты плохо реагировал на мою маленькую песню, заявив придирчиво и уныло: я – плох, я – ошибаюсь».

Ты подошел ближе. Если бы ты не мешал мне, я мог бы начать дискуссию о «хорошо» и «плохо», как функции организма, я даже отважился бы на чужую область: химия морали.

«??????».

Фрейд был «разместитель». А именно: он был ориентирован топологически. Он расталкивал предметы повсюду, он размещал предметы. Хотя он оставил термин «вытеснение» (в англ. вытеснение – имеет такой же корень, что и размещать. – примеч. пер.), для определенных событий его теория может быть понята, исходя из движения в пространстве. Это звучит парадоксально. На первый взгляд кажется, что Фрейд ориентирован на время, поскольку его поглощенность прошлым очевидна.

Никоим образом. Я пытаюсь поспорить с ним (игра слов: «высмеять», – «спорить»). Ты мог бы сказать, что я использую его для своего собственного понимания. Я пользуюсь типологией в трех формах (проекция, интро–екция, ретрофлексия). В течение 25–ти лет я, безусловно, был последователем фрейдистского способа мышления, хотя и отрицал его валидно сть по отношению к другим явлениям.

«Приведи какие–нибудь примеры».

Возьмем «перенос». Буквально это означает перенести нечто из одного места в другое. Этот термин сбивает с толку, когда ему придают все виды созначении, таких как: доверие, фиксация, требование, поддержка и т. п. Первоначально он означал перенос чувства с отца и т. п. на терапевта. Позднее термин стал расплывчатым, методологической ловкостью рук. Негативный перенос больше не означает смену кредита на дебет, а лишь проявление негативного, враждебного поведения.

Сознательное и бессознательное также «размещены». Бессознательное становится местом предметов «не» размещенных. Рот, анус и гениталии являются участками размещения либидо.

Катексис – это название Фрейда для «фигура/фон»: разбор, занятие места – только он накладывает немного клея там, где желательна полная свобода для изменения, другими словами, пренебрегает процессом, отодвигает его на задний план механическим мышлением. Нигде это не проявляется так очевидно, как в его взгляде на ин–троекцию. Только что объект находился снаружи, а в следующий момент – он внутри организма. На механический процесс размалывания только намекается, а сама химия не существует. После того, как пища перемалывается в мякоть, требуется дальнейшая деструкция с помощью желудочного сока. Пища, как умственная, так и физическая не может использоваться

организмом для его физических потребностей, если она не разрушена до аминокислот и т. д. – а именно до такого элементарного состояния, с которым клетки могут справиться. Это – нулевая точка. Это – момент ассимиляции, превращение чужеродного вещества в свое. Вплоть до этой точки организм имеет дело со своими потребностями, желаниями, со своими минусами.

Следующий шаг – аккумуляция и удаление химического вещества, которое является бесполезным, которое препятствует работе, становясь ядовитым и вредным для организма. Говоря физиологически, имеет место процесс детоксикации через почки, печень и т. д. Чтобы достигнуть нуля, организму необходимо уменьшить свой избыток нежелательного вещества.

У токсичных людей отсутствует хорошо функционирующая система, устраняющая яд. Мы далеки от истинного понимания связи – а возможно и идентичности – между поведением организма и поведением личности.

«Я думаю, ты сделал несколько купюр и вставил свою химию. Я еще не вижу связи химии с моралью».

Мне нравится формулировка, что мораль изначально является не этическим, а организменным суждением. Вернемся к моим «плохим» годам. Мое поведение заставило моих родителей чувствовать себя плохо. Они ощущали раздражение, гнев, отвращение. Они не говорили: «мне плох о». Они говорили: «ты плохой» или в лучшем случае «ты делаешь банально».

Другими словами первичная реакция проецировалась и становилась моральным суждением. Следующий шаг таков – определенные формы поведения называются обществом «плохими» и даже возводятся до статуса «преступления».

То же самое применимо к обратному. Мальчик, который не получает похвалы, делает так, что его окружение чувствует себя хорошо. Теперь на него наклеен ярлык «хороший мальчик», и он имеет право на похвалу, конфеты и медали.

Обучение, эго–границы, образование, правосудие, изменение, проекция и многие другие явления начинают становиться на свои места.

Я, ты, родители, общество, супруги говорят: «Мне хорошо в твоем присутствии, мне комфортно. Я называю тебя «хорошим». Я хочу, чтобы ты всегда был со мной. Я хочу, чтобы ты всегда был таким, как сейчас».

Я, ты, родители, общество, супруги говорят: «Мне плохо с тобой. Мне некомфортно. Если мне всегда будет плохо с тобой, я не хочу тебя. Я хочу устранить тебя. Тебя не должно быть. Там, где ты, не должно быть «ничего».

Я, ты, родители, общество, супруги говорят: «Иногда мне хорошо с тобой, иногда плохо. Когда ты хороший, я истекаю доброжелательностью и люблю тебя, и позволяю тебе разделить это. Когда ты плохой, я ядовит и наказываю, истекаю местью и ненавистью, и позволяю тебе разделить мой дискомфорт».

И мы говорим: «Мы не выносим твое изменение от хорошего к плохому и от плохого к хорошему, мы собираемся изменить тебя, обучить тебя с помощью вознаграждения и наказания. Мы обучим тебя – путем повторения хорошего поведения, пока ты, дьявол, не превратишься в ангела, или по крайней мере, в факсимиле ангела, пока ты не станешь таким, каким мы. Мы, Мы хотим, чтобы ты стал». Мы переносим ответственность на тебя. Мы снимаем свою ответственность, наше осознание нашего дискомфорта. Мы делаем вид, что твое поведение ответственно, что т ы должен отвечать за наши потребности. Мы обвиняем тебя, и мы реагируем на тебя. Мы можем быть всеприемлющими святыми, как Карл Роджерс, или гневно ощетинившимися, подагрическими мизантропами, отвергающими любое вторжение в нашу тайну. Мы могли бы убить тебя или заключить в тюрьму, если ты плох, ты должен быть изолированным, пока не раскаешься и не пообещаешь быть хорошим. Тебя отошлют в твою комнату, если ты ребенок, поместят за закрытые двери, если мы назовем тебя преступником или сумасшедшим, в концентрационный лагерь, если ты противостоишь диктатору. Если ты хороший, мы инден–тифицируемся с тобой, потому что ты индентифициру–ешься с нами. Если ты плохой, мы отчуждаем тебя. Ты не принадлежишь нам, если ты хороший, мы слиты с тобой, если ты плохой, мы воздвигаем стену между нами. Ни в коем случае мы не вступаем в контакт. Ибо контакт – это понимание различий. Слияние – это понимание тождества. Изоляция – это осуждение различий. Короче, ощущение хорошего и плохого регулирует структуру эго.

Изален вновь в кризисе. Финансовый тупик преодолен, но на карту поставлено нечто более фундаментальное.

Изален стал символом, как в Штатах, так и за их пределами, гуманистически экзистенциальной революции, поиска и активизации новых путей к здоровью, росту и развитию человеческих возможностей.

Майк Мэрфи, слишком обеспокоенный тем, чтобы каждому предоставить возможность «делать свое дело» и из–за необходимости оставаться с финансовой стороны платежеспособным, не проявляет необходимой проницательности, чтобы не допустить сорняков или, по крайней мере, препятствовать им в душении цветов. Историческая миссия Изалена поставлена на карту. Неподготовленные юнцы ведут случайные группы: «Мы зависим от ЛСД. К черту диагностирование и вмешательство в пограничные случаи. К черту реакции разочарования, когда обещанная «самоактуализация» не удается».

Если бы американцы среднего класса усвоили тот факт, что они могли бы стать поистине живыми, если бы они подошли к возможности увидеть, что это более важно для жизни, чем производство, забота о вещах, штрафах.

Но они приходят неподготовленными. Они боятся высказываться откровенно, если с ними разговаривают об этом или о том, что такая уловка или техника – это правильный путь, и они становятся фальшивыми другим способом.

Мы только что начинаем открывать эффективные средства и пути роста, которые могут произвести изменения. Будет ли это захлестнуто волной чудачества и людьми, которые ничего не могут произвести, кроме бума? Победят ли подделки или выживут настоящие искренние люди?

Несмотря на этот рассадник, большая часть персонала здесь – настоящие люди. Они зарабатывают мало денег, но имеют привилегию быть самими собой. Многие из них прекрасные и милые. Конечно, некоторые непутевые и фальшивые люди проникают также, но обычно их выставляют рано или поздно.

Без этого Изален не был бы таким уникальным местом, каким он является. В жизни я никогда не любил и не уважал так много людей как здесь. Кроме Селига, мне хотелось бы отметить Эда Тейлора и Тэдди, двух из немногих людей в этом мире, которым я безгранично доверяю.

Эд – барбароссец, рыжебородый пианист и пекарь. Я уже писал, что он печет хлеб, который делает Изален знаменитым. Я люблю играть с ним в шахматы. Большинство шахматистов стремятся к победе, это компуль–сивные компьютеры, отнимающие много времени, становящиеся ненавистниками, когда проигрывают, забывая, что мы играем в игру.

С Эдом не так. Мы – играем. Мы развлекаемся. Сделать королю мат – для нас просто игра, одно из правил игры. Ходы не являются безвозвратными обязательствами. Мы сохраняем это для реальной жизни.

Тэдди – прекрасная женщина. Это звучит как–то старомодно. Давайте лучше скажем, она превратилась в прекрасную женщину. Я знаю, люди легко пользуются словом «прекрасный». Я пользуюсь им редко. Утонченная, нарядная, хорошо сложена. Ничего вульгарного. Такому неистовому, каким я являюсь, нравится контраст ее скромного образа жизни. Дружба с примесью любви. Восхищение и некоторое молчаливое неодобрение. С Тэдди я всегда знаю, где я.

Я не могу сказать того же о Лоре. Даже через столько лет, я по–прежнему смущаюсь. Мы познакомились около сорока лет назад с помощью Фреда, который также работал в институте Гольдштейна.

Она была самой старшей из троих. Мне нравилась ее сестра Лайзель. Когда мы снова встретились в 1936 году в Голландии, у нас было несколько любовных встреч. По сравнению с тяжеловесностью Лоры, ее интеллектуальной и артистической увлеченностью, она была просто восхитительной и кокетливой. Самым младшим был Роберт, с кем Лора, по–видимому, обращалась с презрением, как с ребенком. Роберт и я не любили друг друга, чего мы никогда не преодолели. Когда я приехал впервые в Штаты один, я жил короткое время с его семьей. Это было, мягко выражаясь, очень неприятно, как те семнадцать лет в Германии, когда я считался отверженным, который посмел вторгнуться в зажиточную семью Познеров.

На самом деле все было наоборот. Я несколько раз пытался удрать от Лоры, но она всегда ловила меня.

Я уже упоминал отца Лоры, который любил ее, баловал и позволял всегда поступать по–своему. Ее мать была очень чувствительной женщиной, любящей пианино, но тугая на ухо, что являлось причиной ее замкнутости. Лора испытывала к ней глубокую неприязнь. Мне она скорее нравилась, и я нравился ей. Она посещала нас в Южной Африке и настаивала на возвращении назад, причем забрала с собой свои драгоценности, чтобы нацисты не сердились на нее.

Мне хорошо, когда я пишу о Лоре. Я всегда испытываю смесь защиты и агрессивности. Когда родилась Рената, наша первая дочь, я полюбил ее и даже начал примиряться со статусом женатого

человека. Но когда позднее меня обвинили в чем–то, что было ошибочным, я начал все больше и больше отдаляться от своей роли. Они обе жили, может быть, по–прежнему живут в особенно тесном симбиозе.

Стив, наш сын, родился в Южной Африке, и сестра всегда относилась к нему, как к тупице. Он развивался в противоположном направлении. В то время как Рената была лживой, он был настоящим, медлительным, зависимым, скорее боязливым и упрямым, когда предлагали принять какую–нибудь помощь. Я был тронут, когда получил в последнее Рождество первое персональное и теплое письмо от него.

У нас четверо внуков, правнуков еще нет.

Возможно, когда–нибудь я почувствую себя, так сказать, «разложенным по полкам», и напишу о своем ком–пульсивном любопытстве, направленном на созерцание эротических сцен, сосредоточенном вокруг Лоры, о ее иногда блестящей интуиции и о ее заботе обо мне, когда я бывал болен.

Сейчас для меня становится очевидным, что мы, в сущности, жили параллельно друг другу, с относительно немногочисленными взлетами ощущений сильной вражды и любви, проводя большую часть наших разговоров в утомительных играх «можешь ли ты ударить это».

Лора была, как многие наши друзья, против того, чтобы назвать наш подход гештальттерапией. Я думал о терапии–концентрации или о чем–то таком и отверг это. Это означало бы, что моя философия–терапия была бы фактически категоризирована как одна из сотен других терапий, которые на самом деле соответствуют этому.

Я стремился к позиции «все или ничего». Никаких компромиссов. Или американская психиатрия когда–нибудь воспримет гештальттерапию как единственную реалистичную и эффективную форму понимания, или иначе она погибнет в развалинах гражданской войны или атомных бомб. Лора не называла меня всуе смесью бездельника и пользы.

В 1950 году Арт Цеппос воспользовался возможностью опубликовать книгу, которая вела, как и большая часть его публикаций, по избитому пути. Он, безусловно, рисковал, и рисковал здорово. Спрос на гештальттерапию, популярность ее постоянно росла год от года. И теперь, через восемнадцать лет, популярность ее все еще растет.

Я предсказывал, что потребуется еще пять лет, чтобы протащить заглавие, другие пять лет – заинтересовать людей в содержании, еще пять лет для принятия, и другие пять лет – для гештальт–взрыва. Это приблизительно то, что происходит. Моя философия останется здесь. Сумасшедший Фритц Перлз становится одним из героев в истории науки, как кто–то назвал меня на съезде, и это происходит еще при моей жизни.

Два года назад нам едва удалось получить один список делегатов съезда АРА (Ассоциация психиатров Америки). В прошлом году я получил продолжительную овацию. У нас было волнующее празднование 75–летия со дня рождения с банкетом и собранием вкладов в гештальттерапию и фильм Дика Чейза.

Статья Джо Адамса была сюрпризом для меня. Он живет в доме на побережье и является скорее застенчивым и скромным малым. Я никогда не думал, что он ценит меня и мою работу. Он никогда не посещал мои семинары. Там была крайне познавательная дискуссия «бессмертных», и Перлз был среди них.

Другим сюрпризом была статья Арнольда Бейсера, которая по стилю и содержанию может быть названа классической.

Я знаю Арни так много лет. Здравствуй, Арни. Хорошо быть с тобой, только в воображении. Я знаю, мы любим друг друга, но, однако, мы всегда свободны от самосознания, когда встречаемся. Ты выглядишь таким хрупким в своем кресле. Я никогда не спрашивал тебя, как это ощущается – невозможность вытянуть свободно свои руки, когда хочешь обнять кого–нибудь. Какая храбрость – прийти к соглашению с жизнью после того, как сильно увлекаясь спортом, заболеть детским параличом и суметь едва выжить.

Как ты поживаешь в своем тренировочном центре? Как Рита?

Я хочу сказать тебе, какую превосходную статью ты написал.

Так мало людей понимают парадокс изменения.

Я часто думал, что не буду признан, потому, что я на 20 лет опередил свое время, но вижу, что у тебя перспектива лучше. Ведь мир так быстро меняется.

Когда Клара Томпсон предложила мне стать обучающим аналитиком в Вашингтонской школе, я отклонил это. Я отказался от намерения регулировать общество, которое недостойно быть регулируемым. Поскольку школы проповедуют регулирование истории до какой–то точки, а именно – прошлое, они создают только потерянные души.

Я, мы создаем прочный центр в нас самих, мы становимся похожими на утесы, обтекаемые волнами.

Я знаю, что это слишком преувеличенная метафора. Вы предложите свое сравнение из своего опыта, и не будете пользоваться этим. Спасибо тебе, Арнольд Бейсер, за твое понимание, доверие и храбрость.

В работе с больным или с кем–то другим, кого я встречаю, я особенно насторожен к тому, хочет ли он понравиться или не понравиться, хочет ли он играть хорошего или плохого мальчика.

Если он хочет не понравиться мне, контролировать меня, бороться со мной, забавляться мной, вызывать меня, мне не интересно. На самом деле, я под контролем потому, что я не пытаюсь контролировать его. Я могу отказаться работать с ним. Часто после того, как я отпускаю его с горячего кресла или, в редких случаях, выкидываю его из группы, если он слишком деструктивен, – он, обычно, возвращается назад тут же с изумляющей готовностью работать. В конце концов, в каждом хулигане есть трус, так же, как в каждом хорошем мальчике есть злобный ребенок.

Хороший больной, как и хороший мальчик, хочет подкупить своим поведением. Если терапевта интересуют детские воспоминания, он в изобилии приносит воспоминания. Если терапевт ориентирован на проблемы, он приносит проблемы, и если истощается запас проблем, он создает новые.

Если требуются переживания, он мобилизует свою историю и раздувает свою кротовину до состояний экстаза. Он будет предлагать головоломки интерпретатору, падение в обморок – внушающему, сомнение – убеждающему, и т. д. и т. п. – что угодно, чтобы сохранить свой невроз.

Мы возвращаемся туда, откуда мы начали, к проблеме идентификации. Идентифицируемся ли мы с настоящим «я» или сливаемся с окружающей средой настолько, что ставим себя в положение скорее реагирующих, чем действующих, выражающих, опережающих. Теории регулирования отдают предпочтение социальным требованиям. Многие философии и все религии осуждают потребности организма как эгоистичные и животные. Наилучшие решения происходят, конечно, когда потребности «Я» и общества совпадают. В «общество» я включаю родителей, супругов, терапевтов, учителей и прихлебателей, как внешнее, так и внутреннее общество интроектов. Нерешенность того, кому понравиться – себе или другим – образует невротический конфликт.

Обе стороны полны опасности. Если мы на стороне ангелов, нам придется жертвовать, отказываться, отчуждать, подавлять, проектировать и т. д. большую часть наших возможностей. Если мы идентифицируемся с нашими потребностями, нас могут наказать, выбросить, презирать и оставить без внешней поддержки. Терапевтическое решение – это рациональность, осознание, что многие из наших катастрофических ожиданий не оправданы, что многие из интроектов устарели, это только бремя. Соприкасаясь с окружающей средой и с собой, больной учится различать свои фантазии и свою оценку реальности.

Пока конфликт между индивидом и обществом очевиден и известен каждому, пока конфликт между тем, продаться ли обществу или следовать своим путем, не является чем–то новым, пока разделение между подчиняющимися и бунтовщиками остается неизменным в поколении, слишком мало известно об интернализации этих конфликтов, и о том, как найти интегральное решение.

Такое решение требует понимания функции границы «я» и границы эго. Обе – границы контакта. Выражение «границы я» – корректно, термин «граница эго» ограничен индивидуумом, но его законы применимы ко всем границам контакта. Эти границы определяются дихотомией: «идентификация/отчуждение». Это исследование дает надежду привести нас к самому трудному явлению – проекции.

Мне хотелось бы прервать это скучное абстрактное обсуждение примером, проливающим свет на уместность нашего исследования.

Группа граждан вовлечена в установление границы, разделяющей черных и белых людей. Обычно положением негра и требуют отождествления негра со своими усилиями. Пока они вовлекаются в этот процесс интеграции, создается другая граница, дихотомия между борцами за свободу и борцами за антисвободу.

В течение Второй мировой войны граница пролегала между союзниками и нацистами, которая скоро сменилась другой границей, названной «железный занавес».

Я могу перечислить дюжину примеров, в которых такие границы всегда существуют между индивидуумами, семьями, кликами, кланами, нациями и слоями общества, и заключить, что цели, идеалы, подобные Объединенным Нациям и Общечеловеческому братству не имеют перспективы всеобщности и, таким образом, ведут к дурацкому оптимизму.

В Дурбане у нас был национальный клуб белых, негров и индейцев. Мы прекрасно ладили с неграми и индейцами, но все попытки собрать вместе двух последних провалились. В Соединенных Штатах реальной границей является не раскол между демократами и республиканцами или между управлением и трудом, или между белыми и группами национальных меньшинств, или придерживающимися закона гражданами и бунтарями. Граница лежит между «соответствующими» и «несоответствующими». Я пользуюсь этими терминами умышленно, чтобы избежать моральных приговоров, таких, как хороший и плохой, правильный или неправильный.

Чтобы понять идею решения, нам необходимо осознать, что включило бы в себя замысел, по своей значимости подобный многомиллиардной аэрокосмической программе, но в отличие от нее, это использование денег сохранило бы в конце концов много миллиардов. Более того, он может быть выполнен, или, по крайней мере, обсужден любым учреждением, стоящим у власти.

Я сомневаюсь, однако, что в технократическом обществе, которое почти неограничено в своем планировании «вещей», гуманистическое мероприятие такой важности могло бы быть понято. Единственная надежда заключается в признании, что мы не имеем возможности отделаться от гуманистической проблемы гигантских размеров из–за взрывной силы возможности открытой гражданской войны.

За малым процентом исключений, каждый гражданин принадлежит к одной из трех этих категорий:

а) Соответствующие. Они производят, продают и обслуживают «вещи» и заботятся о производителях, торговцах и обслуживающих «вещи». Они сами поддерживают в финансовом отношении себя и образуют довольно плотно организованное общество;

б) Несоответствующие. Они представляют очень неорганизованное общество и ошибочно воспринимаются как множество разных и независимых категорий: преступники, сумасшедшие, асоциальные, исключенные, безработные, хиппи, бедные, наркоманы, больные, жители гетто. В финансовом отношении они – бремя для соответствующих, поскольку их приходится поддерживать или заключать в тюрьму;

в) Промежуточный класс. Те, кто заботится о несоответствующих. Они также оплачиваются и используются соответствующими. Они включают полицию, рабочих благотворительные учреждения, персоналы больниц и тюрем, психологов, докторов, министров.

Значение имеет сама идея, а не мелкие детали, кто куда относится.

Значение имеет то негодование, которое соответствующие испытывают по отношению к несоответствующим из–за огромного количества налоговых денег, которые тратятся на них.

Значение имеет то негодование и ненависть, которые несоответствующие испытывают к своей зависимости и отсутствию понимания.

Направление, которое существовало всегда – обратить несоответствующих в соответствующих лечением, раскаянием и обучением.

Сделайте несоответствующих самоподдерживающимися! Соответствующие, примите существование!

По крайней мере, взгляните на проблему. Используйте ваши компьютеры!

Сделайте предварительное исследование. Где–нибудь на свете должен быть социолог, который мог бы принять ответственность за социокосмическую программу. И! Генералы, имейте в виду: концентрационные лагеря – это не ответ.

Границы контакта, признание различий – да. Стены, осуждение различия – нет. Сила или здравый смысл? Или: применение силы, чтобы восстановить здравый смысл. Было бы хорошо. Но она будет, как всегда, злоупотреблением.

Хотя моя фантазия увлекается, концепция границы всплывает четко. Границы «я» можно было бы назвать явностью чувств. Чувства соприкасаются. Они не проникают за поверхность, чтобы идти глубже, нам придется нарушить поверхность, это очевидно. Быть в соприкосновении это значит быть ориентированным на поверхность. Это одна из основных характеристик гештальтте–рапии.

Не принимая во внимание поверхность, мы проникаем внутрь и анализируем до бесконечности, ибо как бы глубоко мы ни проникли, мы всегда будем наталкиваться на другую поверхность. Подобно луковице, когда очищается один слой и возникает другой, потом еще и еще, пока мы Tie достигаем нечто.

Фрейд говорил о подавлении и возвращении в бессознательное. Если мы понимаем язык очевидного, нам не нужен этот двусмысленный разговор. На самом деле ничто не подавляется. Возникают все соответствующие гештальты, они находятся на поверхности, они очевидны, как и обнаженность короля. Наши глаза и уши узнают их, при условии, что ваш компьютер анализа–мышления не ослепляет вас, при условии, что вы остаетесь на невербальном уровне самовыражения, движения, позы, голоса и т. д. Не нацеливаясь на поверхность, на границу «я», вы безнадежно остаетесь вне соприкосновения – и еще копия вне достижения – разделение стеной толстых слоев многословия.

Граница контакта, например граница эго, является слишком запутанным предметом, пока не будет принята в своей простоте. Граница эта подобна прокрустову ложу.

Прокруст, человек из Древней Греции, который любил играть в игры соответствия и регулирования. У него было только одно ложе. Так, если его гость был слишком длинным, он отсекал его ноги, если он был слишком коротким – он вытягивал его до тех пор, пока тот не соответствовал длине ложа.

Это то, что мы делаем с собой, если наши возможности не соответствуют нашему образу себя.

Не все границы так жестки, как это ложе. История из жизни Древней Палестины демонстрирует как жесткую так и смещающуюся границу.

В деревне жила проститутка. Однажды жители деревни решили побить ее камнями. Я не знаю причины. Может быть, она запросила чрезмерную плату у клиента или заразила его венерической болезнью. Как бы то ни было, пока они собирались побить ту девушку камнями, шел один малый с белокурой бородой и длинными волосами, похожий на настоящего хиппи. Он поднял указательный палец правой руки и произнес: «Кто без греха, пусть бросит первый камень». Все выронили камни, молчание... Потом (единственный) стук единственного камня.

Девушка обернулась: «МАМА!» Что случилось? Для поступка матери не было препятствий. Но пауза? Они, действительно вдруг задержались. Они решили уравнение грех=грех? Они действительно осознали свою проекцию?

Все это возможно, но теряется суть. Суть в том, что они очнулись от транса бешенства, что они пришли в соприкосновение с реальностью, что они пережили один из типов сатори.

У нас славное «бабье лето». Чуточку даже жарко. У меня была короткая сиеста, которую пробудило живое сновидение прощания с семьей Рундов, семьей моей матери. Прощание с моим дедушкой кажется безвозвратным. Я вижу других снова, без него. Я сижу довольно далеко от него, целую его руку и ясно понимаю, что он сидит здесь, и рядом со мной есть рука, не связанная с человеком. Очень мужественная рука.

Мне надоело, и я зеваю. Я слишком ленив, чтобы сделать что–нибудь с этой рукой.

Скука и усталость. Вы помогали мне раньше.

Я не хочу ни разыгрывать сновидение в стиле Перлза, ни ассоциировать в стиле Фрейда. Я хочу остаться в этой атмосфере. Прощание и мое почтение к нему несет что–то лживое и натянутое.

Я просматриваю образы, зеваю, сравнивая его с моим отцом, сравнивая свои объятия, когда я фальшивый и когда я реален. Возникает изменение моего сексуального любопытства.

Мое компульсивное стремление смотреть на женские гениталии, трогать их, манипулировать ими изменило свой характер.

Я проснулся. Что–то замкнулось. Пустая компульсив–ная жажда – экстаз, продиктованный мощным стимулом – никогда не удовлетворенное Сверхкомпенсиро–ванное отвращение, к тому же бесконечное любопытство. Брезгливое подглядывание и страх быть пойманным. Последние дни я бодрствую. Подглядывание сменилось на свободное и свободное–от–вины рассмотрение, интересующееся различными особенностями различных гениталий.

Я говорю перед концом своей жизни: «Нет конца интеграции».

Он сказал бы: «Ты всегда можешь анализировать и открывать новый материал».

Я говорю: «И всегда что–то, что ты можешь ассимилировать и интегрировать. Всегда есть возможность для роста».

Фрейд: Интеграция заботится о себе. Если ты освобождаешь подавления, они становятся доступными.

Фритц: Они могут стать доступными при условии, что они просто входят шеренгой, как интересные проникновения – я достаточно часто видел, что подавленный и освобожденный материал не прокладывал себе дорогу, как ты точно требовал, а оставался еще отчужденным и проективным. Я видел это более часто у Райха и других разрушителей брони.

Фрейд: Я не ответственен за них.

Фритц: В тех способах, которыми пользовался ты, ты поддерживал теорию «освобождения эмоции». Ты был последователен, когда в своей изумительной работе о печали показал, что печаль, труд оплакивания, является полным значения процессом активизации жизненности, а не просто освобождением.

Тэдди: Вся эта болтовня не помогает мне. Я хочу понять различие между границей «я» и границей «эго».

Фритц: Хорошо. Ну, Тэдди, как далеко ты простираешь себя?

Тэдди: (поднимая руки): Так далеко!

Фритц: Сейчас даже до потолка.

Тэдди: Я могу видеть потолок.

Фритц: Можешь видеть сквозь потолок?

Тэдди: Конечно, нет.

Фритц: Ты охватываешь столько, сколько могут твои руки, глаза, уши. Так?

Тэдди: Так.

Фритц: Эго не вовлекаешь?

Тэдди: Насколько я могу охватить, нет.

Фритц: Ты охватываешь потолок. Ты пытаешься соприкоснуться с потолком?

Тэдди: Да.

Фритц: Твое эго пытается дотянуться до потолка?

Тэдди: Звучит бессмысленно. Очевидно, я делаю это.

Фритц: Сейчас у тебя есть граница «я». Философия очевидного. Я обманываю в этой истории. И я сомневаюсь, что кто–то заметил это.

Когда Тэдди пытается дотянуться до потолка, она делает вид. Не было ничего на потолке, чего бы она хотела достать.

Он идентифицирует его с «другом» и пропускает через границу.

Он отвергает или разрушает врага. Друг – хороший, враг – плохой.

Принцип границы распространяется от границ между нациями до поведения электронов. Конденсатор имеет изолирующую пластину, где положительные и отрицательные заряды противостоят друг другу. Граница контакта также является разделяющей границей. В пределах границы предметы и люди имеют положительное значение, за пределами – отрицательное. Я использую «положительный» и «отрицательный» в юридическом смысле, причем «положительный» означает принятие, говорящее «Да», «отрицательный» означает отвержение, говорящее «Нет».

Индивидуальный Бог – это Бог правильных, верующих людей. Другие Боги – это правители еретиков. Солдаты нашей родной страны – это герои и защитники, армия противника – захватчики и насильники.

Я знаю всю эту чепуху. Каждый фильм группы «В» полон хорошими парнями и плохими парнями. Это нам действительно нужно. Зачем весь этот мусор о границах и, особенно, граница «я» против границы «эго». Это может быть предметом для философии семантиков, но не для меня. Почему ты не даешь нам что–нибудь более личное, что–нибудь возбуждающее, например, из моей сексуальной жизни.

Тут мало что можно сказать. Только два момента достойны упоминания – то, что дедушка долго оставался со мной, до тех пор, пока я не осознал, что он олицетворяет работу и отсутствие радости. Он жил исключительно в пределах границы своей семьи, своего храма. Мой отец жил, в основном, за пределами семейной границы. Дома он был гостем, которого следовало обслуживать и почитать. У моих родителей было много ожесточенных схваток, включая физическую драку, когда он бил ее, а она драла его великолепную бороду. Он нередко называл ее «куском мебели» или «куском дерьма».

Шаг за шагом он изолировал себя, в то время как мы переезжали с места на место.

В Германии все многоквартирные дома имели фасадные и дворовые квартиры. Фасадные квартиры с видом на улицу имели мраморные лестничные клетки и ковры и специальный вход для прислуги. Дворовая квартира имела, по крайней мере, маленький сад, где прислуга выбивала пыль из ковров. Электричества не было, не было пылесосов и холодильников.

Моя мать использовала эти выбивалки для ковров для меня. Она не сломила мой дух: я ломал эти выбивалки.

Я был свидетелем наступления современности. Владелец дома вывесил электрические звонки в нашем доме. Электричество поступало из аккумуляторов. Их обслуживал мой кузен Мартин, которого я очень любил. Его интересовали все виды ремесел, и приборчики, которые все меня страшно привлекали. По–видимому, он никогда не интересовался девушками. Он покончил с собой, и я всегда фантазировал, что он сделал это в отчаянии, потому что не мог преодолеть «грех» мастурбации.

Трамваи тянули лошади, пока не было проведено электричество. Когда строили берлинское метро, я часами наблюдал за гигантскими молотами, вгонявшими прочные сваи в землю. Я наблюдал первые полеты братьев Райт на большой, нарядной императорской площади, сейчас там знаменитый аэродром. Тогда самолет разгонялся до скорости 40 миль в час.

Тем временем мои родители все более и более отчуждались, пока они ютились на лестнице среднего класса. Первая квартира была все еще квартирой дворовой части дома с четырьмя комнатами.

Под нами жила вдова Фрайберг с сыном, который сначала предъявлял права на актерское исполнение, а позднее на пение. Через него произошло мое посвящение на сцену.

Когда мне было четыре года, я влюбился в цирковую наездницу, которая, казалось, принадлежала другому, чудесному миру. Ее золотой костюм, ее элегантность и самоуверенность – принцесса воплощенной сказки. Моя первая богиня, поставленная на пьедестал.

Был ли этот недостигаемый мир? Возможно, нет. Вскоре после этого я увидел несколько мальчиков на песчаном карьере, играющих в цирк. Я узнал клоуна. Когда–нибудь, кто знает, когда–нибудь... В нашей большой жилой комнате был большой альков. Мальчик Фрайберг, Тео, воспользовался им для представления пьесы. Две сестры моей матери – тетя Салка и тетя Клара – находились в нем. Мать моя трепетала, как бы отец не пришел домой раньше меня и не учинил большой скандал. Но это бывало редко. Либо он был где–нибудь в Германии, торгуя своим вином и идеалами, либо он отсутствовал, наслаждаясь вином, женщинами или песнями. В то время я не был хорошим актером, и уроки актерского мастерства дали мне немного, однако я хорошо имитировал голоса многих известных актеров. Другими словами, я был хорошим имитатором, но совсем не творцом. Только пять лет назад я открыл секрет собственной хорошей игры.

Это было на вечеринке в Зин Ходе в Израиле. Участвовал в исполнении целый ряд людей. Мне было завидно, а когда я завидую или ревную, верх во мне берет дьявол. Я решил испугать их жизнью и сыграть смерть. Трюк заключался в том, чтобы поверили, что я действительно умираю. Сейчас я думаю, что этот трюк лежит в основе истерии. Эта вещь удалась великолепно. Черт возьми, они встревожились и заинтересовались, пока я не раскланялся и не рассердил их. Сейчас я хороший актер и постановщик, легко достигающий хамелеонопо–добного перевоплощения. Я доставил много радости многим людям, в основном, своей клоунадой.

Мне снова скучно, и я не в духе. После того, как я проработал кое–что из сновидения о дедушке, я вижу, что у меня есть все причины быть удовлетворенным. У меня есть какая–то известность, деньги, друзья, таланты. Работа над моей собственной патологией хорошо продвигается. Смертельная скука исчезает, когда я погружаюсь в описание. Она вернулась сейчас в урезанной форме. Сейчас, как тогда, когда я получал удовольствие от своей жестокости в борьбе с армией тетушек, неумолимо и несокрушимо марширующих и разрушающих мой дом или, по крайней мере, потребляющих мое имущество, я ощущаю энергию и увлеченность.

Когда я концентрируюсь на своем шизофреническом слое, я все больше и больше могу оставаться бодрствующим и засвидетельствовать тысячу всплывающих явлений. Но потом я либо засыпаю, либо становлюсь столь беспокойным и возбужденным, что часто не могу выдержать это возбуждение и блуждаю, как потерянный в хаосе без опоры.

Тогда я думал, что я справлюсь со своей печатной машинкой и разовью скорость 50–60 слов в минуту – потом испортил ее и снова потерял к ней интерес.

Я очень хорошо осознаю, что пропускаю ядовитые справедливые суждения. Я все еще упорствую. Я слушаю квинтет Брамса для кларнетов. Нет, я не слушаю, я только подслушиваю, я не вовлекаюсь. Теперь, конечно, он овладеет моим интересом, и описание деперсонализируется и утяжеляется. Хорошо, Брамс, я сдаюсь. Скука теряется.

Более всего я заинтересован двумя явлениями – проекцией и болью. Если мы придерживаемся сверхупрощения топологии размещениями и движением в пространстве, мы вновь и вновь отмечаем, что каждый из нас пытается сохранить область в пределах границы, такой гармоничной и приятной, насколько это возможно. Чтобы сделать это, мы должны очистить эго.

Я хочу вернуться к началу книги, к дифференциации между аутентичностью самоактуализации и искажением образа «я». Между тем, чем мы являемся как унаследованная возможность, и желанием стать тем, чем мы предполагаем быть. Между существующим и создаваемым достижением. Между произвольностью и надуманностью.

Я написал эти два параграфа примерно 10 дней назад. Потом я утратил желание писать. Провел группу с персоналом «Центра прорыва» и уик–эндовский семинар. У меня еще возникло несколько хороших идей, которые я записал только в воображении. Конечно, есть рационалистическое объяснение «А в чем польза?», при этом удачно забыть, что пишу я по собственной необходимости, а вовсе не для человечества.

Я говорил Дику Прайсу, что работаю над жизнью несовершения. То, что меня интересует – и более того, зачаровывает – решить проблему шизофрении. Я полагаю, что один случай, понятый до конца, может дать больше, чем исследование и проверка сотен случаев и сотен историй болезни. В этом отношении я полностью разделяю взгляды Курта Гольдштейна и Зигмунда Фрейда. То, что я не хочу брать у них, это переоценка разыгрывания ролей. Исследования Гольдштейна, в основном, сосредоточены вокруг овладения. Что сделал Шнайдер, известный его пациент, когда получил задание? Что заставило его исполнить в первом случае?

Я переключился на случай с энцефалитом, когда больного, не испытывающего жажду, попросили выпить стакан воды. Тогда он выполнил это как представление, как преднамеренный акт фальшивого поведения, но выполнял его неуверенно и с напряжением. Когда он аутентичен, произволен, а не исполняет роль, он пьет воду легко и удобно. Если права теория, что у личности с повреждением мозга отсутствует категорическое мышление, тогда – не может быть ответа: «Я не хочу. У меня нет потребности исполнять это». Одна вещь, кажется, стала понятной. Скажем, на все неявные явления у нас есть готовые ответы. Единственная сложность состоит в том, чтобы задать правильный вопрос.

Кент Прайс сегодня живет для того, чтобы заботиться о нашем первом призрачном свойстве. На первый взгляд это кажется противоречивым, как если бы я сказал, что не хочу принять на себя ответственность за любые будущие проекты, и в то же самое время говорил об исследовании шизофрении и начал прежде всего с геш–тальттерапии.

Когда я принимаю на себя обязательство, я очень надежен. Я могу назначить встречу в любом месте Штатов в любое время и я буду там. Я все еще веду ряд групп и провожу семинар. Я обещал в течение месяца быть в лагере университета Святой Барбары. У меня есть еще один круг групп и лекций от Флориды до Ванкувера, длящийся шесть недель, и потом я буду свободен от обязательств и оставлю открытым свое будущее, которое будет зависеть от политического развития и моего интереса.

Между тем я полон фантазиями и планами, полон возможностями и отсутствием уверенности. Все может случиться, включая смерть. Я часто избегал смерти в своей жизни и много раз я жаждал ее. Сейчас я нахожу жизнь такой полной обещаниями и риском, что скорее люблю ее.

Один из глупейших случаев, когда я чуть не убил себя, произошел во время моего первого одиночного полета. В наши дни вы ведете свой трехколесный самолет прямо на землю. Мы должны были приземляться с помощью определенного снижения скорости самолета. Я был неопытен в то время, произвел неудачное приземление и решил сразу же продолжить полет. Но затем проклятый самолет не захотел оторваться от земли, а на краю аэродрома был лес, надвигающийся прямо на меня. В конце концов я оторвался от земли, с треском и грохотом сняв верхушки деревьев, которые срезало как ножом. Я оглянулся. Мой инструктор сильно размахивал руками. Я развернулся и хотел приземлиться. Он указал на пропеллер. Я не поверил своим глазам. То, что от него осталось едва ли походило на пропеллер. Во время тряски при первом приземлении я исковеркал его и (что за самолет?) умудрился поднять эту штуковину на высоту 6 тысяч

футов (Йоханнесбург) и заставлять его оставаться в воздухе с культей, которая некогда была пропеллером. Снижение с такой высоты никогда не беспокоило меня, так же, как и подъем на тысячу–другую футов вверх в открытой кабине. В то время у меня не было забот с сердцем. А сейчас? Предполагаемый призрак является высотой 7500 футов в Нью–Мексико. Это должно вызвать напряжение.

Что я понимаю под гештальттерапией? Как я уже говорил, индивидуальная терапия устарела, я теперь считаю, что постоянные групповые встречи и занятия тоже старомодны. Значительно усилились марафонские встречи.

Я предполагаю сейчас провести следующий эксперимент: разрыв между участниками семинаров и персоналом должен быть устранен. Вся работа должна осуществляться людьми пришедшими. Постоянный персонал: 1. Сторож и застройщик, тот, кто имеет квалификацию фермера и строителя и т. д. 2. Терапевт.

Главный акцент делается на развитие духа коммуны и созревания. Люди намереваются приезжать туда на три месяца, первоначально с оплатой 1000 долларов за этот период. Будет оборот: каждый месяц 10 выбывают и 10 поступают. Будут организованы и овощное хозяйство и ремесленный цех для создания простейшей мебели.

Уже есть хороший дом, но понадобятся дополнительные постройки.

Когда они будут сделаны, плата может быть снижена, возможно, в конце концов отменена.

Если этот эксперимент будет работать, сюда могли бы приезжать для создания семей непрофессионалы: одиночки, подростки, черные и белые, берчисты и хиппи.

Кто знает? В конце концов это могло бы распространиться на гетто и другие места, где мог бы приветствоваться конструктивный образ жизни.

Сегодня ночью я, наконец, почувствовал некоторый импульс писать, еще несколько кусков стали на место. Дифференциация нашего отношения с миром на сенсорную и моторную системы приобретает все больше и больше смысла. Прошлую неделю я был занят слушанием, в основном, музыки, и моторная система побуждала писать, идти, говорить, получая меньше биоэнергии. У меня сейчас есть несколько тяжелых случаев компульсивного моторного поведения до степени обсессии и паранойи (они очень тесно связаны), и во всех этих случаях отсутствует ощущение.

Это будет полезным для понимания крайних полюсов при шизофрении: параноидальное моторное отсутствие чувствительности и исчезающая чувствительность при отсутствии целеустремленной моторной активности. Я также знаю, что я прав, не подавляя свою привычку к курению. Всякий раз, когда я избегаю каких–то неприятных ощущений, энергия уходит в движение, и сигареты, конечно, являются наиболее легким оправданием.

Как только энтузиазм к описанию пошел на убыль, мой «удачник» берет верх и донимает меня требованиями закончить книгу, стянуть вместе потерянные концы и найти путь, чтобы сделать мои идеи более легко понимаемыми. Я думаю, например, об индийском слове в европейской философии, философии «как если бы», противостоящем реальности, наблюдаемому банальному миру. Их можно чрезмерно разделить, что есть умопомешательство, или их можно интегрировать, что есть искусство. Все – фантазии, размышления, исполнение ролей или игр, сновидения, романы и т.д. – были бы его частью. Особенно важна иллюзия эго и его границы.

Учет функции границы почти полный, но мы должны добавить еще два феномена: эстетика и право собственности.

Полюса эстетического поведения так же предопределены, как и моральные проблемы вопроса: все прекрасное лежит внутри границы и все безобразное – вне ее. В немецком языке слова, обозначающие «безобразное», «ненавистный» и «любовь», «красота» почти идентичны.

Ричард III похож на многие «ненормальные» случаи: полная отмена нормальной границы. «Поскольку я безобразен, я могу быть и негодяем и ненавидеть красоту и добро».

По–видимому, то, что легче всего понять – это ощущение владения в пределах границы. Все в пределах границы является «моим», принадлежащее, должным образом оцененное. Все вовне – ваше, не мое, будь то вещь или отношение. Зависть или жадность могут хотеть включить кое–что извне в свою границу, и каждый хочет избавиться от вещей, отношений внутри, которые понимаются как безобразные, плохие, слабые, безумные, грубые, страшные, симптомы, которые в нормальном психологическом состоянии, идентифицируются как мои.

Вот этот метаболизм, который ведет к интроекции: фальсификация «я» путем «эго» есть представление себя большим, чем это есть на самом деле. В подавлениях и в проекциях также есть фальсификация «я»: представление себя меньшим, чем это есть на самом деле. Этот метаболиум позволяет избежать боли, дискомфорта, псевдострадания.

Сейчас мы, наконец, видим возникновение картины здоровья, невроза и психоза. Крайние случаи редки и в каждом присутствует что–нибудь из всех трех возможностей.

В здоровье мы в контакте с миром и с самим собой, а именно, с реальностью. При психозе мы вне контакта с реальностью, но в контакте с иллюзорной системой, по существу сконцентрированной вокруг эго, например, частые симптомы мегаломании и чувство никчемности.

При неврозе имеет место постоянная борьба между эго и «я», между иллюзией и реальностью. Иллюзорная система работает как рак, все более и более абсорбируя жизненную энергию и прогрессивно подтачивая силу живого организма. Тяжесть психического заболевания зависит от функции идентификации либо с эго, либо с «я». Психотик говорит: «Я – Авраам Линкольн», невротик: «Мне бы хотелось быть таким, как Авраам Линкольн», здоровый: «Я – таковой, какой я есть».

Лечебная процедура сейчас стала очевидной. Мы должны истощить иллюзорную систему, среднюю зону, эго, комплексы и направить эту энергию в распоряжение «я», чтобы организм мог расти и использовать свои внутренние возможности. Во время этой процедуры мы можем наблюдать, как исчезают дыры в личности, и как человек вновь становится хорошо функционирующей целостностью.

Зигмунд Фрейд: «Доктор Перлз, вы не сказали мне ничего нового». Отличается только ваша формулировка. Я могу объяснить свой подход также и на вашем языке. Если человек – импотент, вы бы сказали, что у него вместо гениталий – дыра. Возбуждение вместо гениталий идет в оральную и анальную зоны, где оно создает множество нарушений, таких как перверсии и патология характера. Когда либидо течет в генитальную зону, другие зоны освобождаются для своих организменныгх функций, не повреждаясь вторгшимся либидо. Гениталии становятся живыми, функция – строго биологической – и, возможно, даже социологической. Созревание и здоровье достигают совершенства. Пустота заполнена.

Фритц: «Я рад, что мы нашли общую оперативную основу. Я, действительно, восхищен упорством, которое вы проявили, спасая секс от грешного его статуса в Западной культуре. Вы также создали образец для заполнения других дыр: те многие открытия, которые вы сделали за свою жизнь, открытия, которые стали необходимыми инструментами в наших исследованиях.

Действительно, мы должны по–новому сформулировать подход, принадлежащий XIX веку, с его ограниченными инструментами, чтобы он соответствовал XX веку. Вы легко согласились бы со мной, что в нем много дыр для заполнения. Фактически, вы ясно увидели и другую дыру: амнезию. Вы использовали образ, заимствованный из реальности цензора, который запрещает пользоваться определенным параграфом в газетах, и указали на белые пустоты, которые появлялись вместо текста.

Я заимствовал этот пример у вас, чтобы проиллюстрировать невротика нашего времени: несовершенная, бесцветная личность с дырами вместо соответствующих сообщений.

Акцент сейчас смещается от внимания к специфическим симптомам, особенностям характера и конфликтов – к охоте за пустотой, дырой, пустым пространством, ничем, незавершенностью.

Ваше специфическое средство, с помощью которого больной добивается избегания и подавления, мы должны расширить до любого вида избегания: потеря внимания, фобические отношения, фиксация на неуместных вопросах, нарушение формирования гештальта, потеря чувствительности, туман в голове и т.д.

Таким образом, вопрос: «Чего вы избегаете?» приобрел популярность в гештальттерапии и стал основным положением в работе со сновидениями.

Фундаментальным вопросом для нас, экзистенциалистов, является, безусловно, цельность «я», аутентичность, реальность и все такое.

Эта целостность «я» замещена и подменена «эго». Как Алан Уотте сказал однажды о ком–то: «ОН – ничто, одно ЭГО, обернутое кожей».

Чтобы сделать совершенно ясным этот фундаментальный вопрос, давайте рассмотрим еще один крайний пример, такой как случай энцефалита. Здесь мы встречаемся с преднамеренной функцией эго, которая диктуется формированием гештальта жажды.

При алкоголизме мы иногда встречаемся с Корсаков–ским синдромом амнезии. Пациент не осознает свою дыру в памяти, замещает ее фантазиями. Он заполняет стерильную пустоту придуманными воспоминаниями.

Таким образом, чем больше утрачивается аутентичность «я», тем больше мы заполняем эту дыру фантазиями. Чем меньше контакт и поддержка, получаемые эго от «я», тем больше фальшивости и сходства с папье–маше в характере эго.

Во время анализа у Клары Хоппель, я испытал одно из нескольких настоящих ощущений, которое я когда–либо получал в психоанализе. В основном, моя прямая поддержка исходит от моего «удачника». Когда эго обрушилось на меня, я бродил по улицам Франкфурта несколько ночей, потерянный, не зная, что делать. Вместо автономного направления или приемлемого внешнего направления зияла дыра. Я не поверил ей, на самом деле, я не доверял себе.

Смогу ли я когда–либо научиться доверять себе полностью?

Канадский Гештальт–институт, озеро Конвикан, июль 1969 г.

Я написал «Помойное ведро» за три месяца и после того – ничего. Желание писать исчезло так же внезапно, как и появилось.

Я увлекся новым приключением – терапевтической коммуной. Еще не реализованным. Я сделал великолепные фильмы с акварельными картинами в Ванкувере, и неожиданно я вообразил, что буду снова писать.

Прямо сейчас, реальность требует все мое возбуждение и слишком мало остается для многословия. Вы найдете все это в стенограмме гештальттерапии, а если вы захотите услышать меня, вы сможете слушать меня с магнитофонных лент, на основе которых Джон Стивене создал эту книгу.

Фритц Перлз

ОБ АВТОРЕ

Доктор медицины Фредерик С. Перлз родился в Берлине в 1893 году. Он был всемирно известен, как основатель гештальттерапии, которая является одним из наиболее эффективных методов психотерапии после Зигмунда Фрейда. В 1935 году он основал Южно–Африканский институт психоанализа, в 1952 – Нью–Йоркский институт гештальттерапии, в 1954 – Кливлендский институт гештальттерапии.

В течение нескольких лет Перлз посвящал себя проведению семинаров и профессиональных групповых занятий гештальттерапией. В последние годы жизни занимался разработкой принципов Гештальта в системе образования. Он умер в Калифорнии в 1970 году.

В книге «Внутри и вне помойного ведра» Фритц Перлз излагает свою теорию и пишет «все то, что само просится на бумагу»,– частично в поэтической форме, иногда теоретизируя.

Эта прелестная книга – игривая, чрезмерно чувствительная,– ослепительная новинка воспоминаний и отблесков разнообразной, осмысленной, образцовой жизни.

Фредерик С. ПЕРЛЗ, Пауль ГУДМЕН,
Ральф ХЕФФЕРЛИН

Практикум по ГЕШТАЛЬТ–ТЕРАПИИ

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга начиналась как рукопись Фредерика С. Пер–лза. Материал был развит и разработан Паулем Гудменом и получил практическую разработку у Ральфа Хефферлина. В том виде, в каком эта книга существует сейчас – это результат совместных усилий трех авторов.

Общей была у нас одна цель: развить теорию и создать методики, которые расширили бы границы и применения психотерапии. У нас было много разногласий; обсуждая их, вместо того, чтобы вежливо скрывать, мы не раз приходили к решениям, которых ни один из нас не мог предвидеть. Многие идеи первоначальной рукописи сохранились, но столь же многое добавилось в результате совместных усилий трех авторов и, что еще более важно, многое получило новое значение в контексте книги в ее окончательном виде.

* * *

Первая половина этой книги приглашает вас погрузиться в себя и предлагает технику для осуществления этого. Что может получиться из этой затеи, – вот вопрос, который вы сразу зададите; но ответ на него нельзя поднести вам на словесном блюдечке с каемочкой. В действительности наиболее существенная часть ответа невербальна, и такой она и должна оставаться. Если вы получите этот ответ, – то лишь в результате проделывания работы такого рода, как здесь описано. Но поскольку мы не можем ожидать от вас, что вы приметесь за работу которая требует времени и усилий, поверив, что в конце концов овчинка стоит выделки, мы попытаемся в этой книге описать общую человеческую ситуацию, а также показать, почему мы уверены в том, что можем дать что–то важное каждому, кто действительно хочет улучшить себя и свое положение.

То, что мы предлагаем вам сделать для самих себя, на первый взгляд, может напоминать давно избитые истины, так как мы хотим помочь вам открыть себя, свою самость, и мобилизовать ее, сделать более эффективной в удовлетворении своих потребностей в качестве биологического организма и общественного человеческого существа.

Открытие себя может напомнить кому–нибудь старую историю о «вытаскивании самого себя за волосы». Но, как мы понимаем этот термин, – это трудный процесс. Далекий от внезапной вспышки озарения, этот процесс более или менее постоянен и кумулятивен, – и не прекращается, пока человек жив. Он предполагает принятие несколько особого отношения к себе и рассмотрения себя в действии. Рассматривать себя в действии, – в конце концов, рассматривать себя как действие, – это требует техники, совершенно отличной от той, которую вы, может быть, уже испробовали и признали недостаточной – техники интроспекции.

Если открытие себя кажется небесполезным, но пугающим, мы не будем спорить с такой реакцией. Предположение, что у вас есть некое тайное или скрытое «я», но что оно значительно хуже вас и лучше оставить его в покое, – такое предположение не всегда у вас было, и вряд ли стоит навсегда его сохранять. Оно происходит от того, что в прошлом, в момент стресса, вы отвергли некоторую часть себя, которая доставляла вам слишком много беспокойства. В тогдашних обстоятельствах эти части вас были

худшими, и чтобы жить в той ситуации, вам надо было от них избавиться. Это похоже на то, как ведет себя дикий зверь, пойманный за ногу в капкан. В таких условиях нога становится угрозой, и иногда зверь отгрызает ее и спасается, хотя и проживает оставшуюся часть жизни калекой.

Ваша жизнь сейчас может быть совершенно иной, нежели она была тогда, когда вы отвергли часть себя, но в отличие от звериной ноги, эта часть может быть возвращена. Все ли еще существуют первоначальные причины, по которым вы ее отвергли, или они давно исчезли, – это, по меньшей мере, заслуживает рассмотрения. Мы предлагаем вам метод систематического рассмотрения и реконструкции вашей нынешней ситуации. Вы можете двигаться в своем собственном темпе. Процедуры организованы так, что каждая предыдущая составляет необходимую основу для последующей. Какую работу вы можете проделать за определенный интервал времени, зависит от того, какую часть себя вы отбросили, и какова ваша нынешняя жизненная ситуация. В любом случае вы не сделаете ни одного шага быстрее или более того, что вы сами хотите.

Мы не предлагаем вам ни «легкого пути к мастерству», ни программы морального усовершенствования, ни правил, обеспечивающих разрушение дурных привычек, которые вы в действительности хотите сохранить. Мы, вообще, не собираемся ничего вам делать. Мы предлагаем вам инструкции, с помощью которых вы, если вы этого хотите, можете отправиться в личное приключение, и в процессе этого вы, своими собственными активными усилиями, можете сделать что–то для себя, для своей самости – открыть ее, организовать и направить на конструктивное использование в проживании своей жизни.

Парадоксы в этих утверждениях мы разъясним позже. Пока достаточно сказать, что говоря «Ваше я», вместо того, чтобы просто сказать «Вы», мы бы хотели подчеркнуть особый смысл обладания, кроющийся в притяжательном местоимении «вам»: это ваше «я». Заметьте также, что «Вы», о котором идет речь, – то самое «Вы», которому предстоит делать открытия в течение Вашего «путешествия», и, одновременно, это – составная часть «вашего я». Эта та часть, которая читает эти строки, скорее всего проговаривая их про себя.

Не предполагается, что это предприятие будет легким. Может показаться, что выполнить указания легко, – так легко, что вполне возможно, что к концу вы решите, что в этом ничего нет; вы проскочите все это, не получите никаких результатов, которых бы не предвидели заранее, и на этом остановитесь. Если же, с другой стороны, вы более тесно соприкоснетесь с экспериментальными ситуациями, которые создадите, вы можете обнаружить, что в некотором смысле это самая трудная и раздражающая работа из всех, с какими вы сталкивались, –но и наиболее удивительная.

На этих страницах мы стараемся разговаривать с вами, как будто мы находимся лицом к лицу. Разумеется, у вас нет возможности, как в обычном разговоре, взять слово – ответить, задать вопрос, добавить подробности относительно своей личной ситуации; и мы, к сожалению, не знаем вас лично. Если бы мы знали касающиеся вас подробности – возраст, пол, образование, работу, ваши успехи и неудачи, ваши планы и ваши страхи, – мы кое–что сократили бы или, наоборот, развили подробнее, где–то, может быть, переставили бы акценты, поменяли порядок; но это не изменило бы фундаментальным образом то, что мы хотим передать. Мы полагаем, что практически все, с чем мы будем иметь дело, применимо в той или иной степени, в том или ином отношении, к каждому человеческому существу, живущему в наше время в условиях западной цивилизации. Применить то, что подходит для вашей ситуации и так, как это вам подходит – это ваша работа в нашем совместном предприятии.

Поскольку многие наши представления о функционировании самости отличаются от распространенных представлений о человеческой природе, важно отметить, что наши представления не выдуманы за одну ночь. Это соединение нескольких линий, нескольких подходов к человеческой личности.

(...) Как бы то ни было, поскольку терапия психоаналитического типа дорога и требует много времени, мы задались вопросом, нельзя ли это миниатюрное общество из двух человек – врача и пациента, – ради достижения многих целей свести к одному человеку, – читателю напечатанных инструкций и соответствующей дискуссии. Мы подвергли это проверке год назад (книга вышла первым изданием в 1951–ом году, и с тех пор неоднократно репринтно переиздавалась, по крайней мере, до конца 70–х.– Прим. перев.). Используя материал (который здесь представлен в несколько более развернутой форме), мы получили решительно положительный ответ на этот вопрос!

Материал был предложен студентам последних курсов психологических факультетов трех университетов. В одном из них, где студенты (различных возрастов: от восемнадцати до приблизительно семидесяти лет) большую часть времени работали (по–видимому, нечто вроде нашего заочного обучения.– Прим. перев.), инструкции были розданы просто как часть «домашней работы» по курсу, в остальном обычному. Письменные отчеты подавались в течение приблизительно четырех месяцев (длительность семестра). В следующий раз курс был дан в расширенном виде и большему числу студентов. От приблизительно сотни студентов было получено разрешение использовать их отчеты любым образом, если это не раскрывает их имен и личности; таким образом, мы получили возможность цитировать подлинные отрывки, чтобы дать представление о том, какого рода и сколь различные реакции вызывает эта программа. Для многих четыре месяца оказались слишком коротким сроком, развитие, начавшееся во время курса, продолжалось в ускоренном темпе, когда работа уже перестала быть частью их «домашнего задания». Есть все основания полагать, что так может быть и в вашем случае.

Часть I ОРИЕНТИРОВАНИЕ СЕБЯ

I. КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ

Эксперимент 1:

Чувствование актуального

Наше первое движение направлено на то, чтобы помочь вам усилить чувствование того, что актуально наличествует. Большинство людей согласится с тем, что временами они лишь наполовину «здесь», что они как бы спят наяву, «теряют нить» происходящего, или каким–либо иным образом ускользают из ситуации в настоящем. Люди также говорят о других; «Он отсутствует, будучи здесь», или вообще «У него нет правильного контакта».

Контакт не подразумевает постоянной настороженности с глазами навыкате. Это была бы хроническая тревожность, обычно основанная на непонимании окружающего. Во многих случаях подходящим оказывается отпустить себя, допустить туманность или неясность, отдаться животному комфорту. Как раз неспособность большинства из нас отдаться такому состоянию целиком – проклятие нашего времени,– следствие «незаконченных дел»; по большей части мы знаем о такой способности, лишь с завистью наблюдая за домашней кошкой. Но мы можем вновь обрести эту способность.

Если даже не говорить о таких моментах временного блаженства, когда мы можем позволить себе сбросить настороженность и отдаться теплому чувству благополучия, – в иные моменты ясное и острое сознавание* актуальности может и противоречить интересам организма. Когда дантист вырывает больной зуб, только тот, кто хочет изображать из себя героя, откажется от анестезии. Природа сама временами действует как анестетик, повергая испытывающего боль в обморок. Однако патентованные «обезболиватели» – совершенно другое дело. Принимая их, мы пытаемся обмануть организм, лишить его чувства актуальности – пульсирующей головной боли, зубной боли, переутомления, бессонницы как индикатора «незаконченных дел». Это предупреждающие сигналы – они указывают, что что–то неладно, и это нуждается во внимании; исключение сигнала – не решение проблемы.

---

* Aw areness – «сознавание», «осведомленность», «замечание» – ключевой термин этой главы и, может быть, всей гештальттерапии. На русском языке нет точного эквивалента, который передал бы смысл этого центрального феномена психической жнзни, если она не автоматична, а действительно являет собой жизнь. В более позднем варианте изложения своего подхода «Гештальттерапня – дословно», Перлз говорит: «Сознавание само по себе уже целительно». Читатель, знакомый с книгами П. Д. Успенского «В поисках чудесного» и «Четвертый путь», может отметить поразительное сходство, но также и моменты отличия «сознавания» от гурджневского «самопамятования». Специально «созиаванню–замечанню» посвящена книга одного нз учеников Фр. Перлза,– Стивенса: «Сознавание – обнаружение, экспериментирование, опыт».

Разумеется, нет нужды в продолжающемся действии сигнала, когда он уже услышан. Если вы уже договорились с зубным врачом на ближайшее возможное время, «обезболи–ватель» может помочь избежать страдания, которое уже не может быть полезным. С головными болями, утомлением, бессонницей дело обстоит сложнее. Иногда семейный доктор может справиться с ними так же легко, как зубной врач справляется с больным зубом, но часто даже специалист качает головой и говорит, что он не находит никаких органических нарушений, и – если он современен, – намекнет на что–то «психосоматическое». Но даже в этом случае он остережется рекомендовать психологическое лечение – оно длительно, дорого и часто безуспешно. Чаще всего он отправит пациента, посоветовав «забыть все это» или «принять аспирин».

В данном случае фармакологические обезболиватели оказываются средствами частичного «вычеркивания» актуальности человека, – актуальности боли; это известно всем. Но менее признано, что подобные «обезболиватели» на уровне поведения употребляются еще более широко. Они принимаются не в порошках или таблетках, и человек, пользующийся ими, не зная, что он делает, будет отрицать, что его действия имеют такую функцию. Более того, коль скоро он попал в зависимость от них, было бы жестоким внезапно лишить его этого, так же как нельзя сразу отнять наркотики у человека, привыкшего к ним. Но поскольку это поведение, которым человек сам управляет, – знает он об этом или нет, – нет возможности, даже если бы это было желательно (что на самом деле не так), отнять у него это силой. С другой стороны, если он захочет обнаружить такой самообман в своем поведении и постепенно изменить это, все время оставаясь в границах, которые он сам для себя допускает, – это другое дело.

В качестве первого шага в этом направлении мы предложим нечто, что покажется простым до бессмысленности. Это упражнение описывается ниже (как и другие), с отступом; таким способом мы отмечаем, что это рекомендуется воспринимать как инструкции к эксперименту. Если возможно, попробуйте осуществить эксперимент прежде, чем вы будете читать дальше.

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент сознаете–замечаете. Начинайте каждое предложение словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Теперь, когда мы в первый раз попробовали воду и пережили это, найдя, что она не слишком холодна и не слишком горяча, давайте поговорим об этом немного. Потом мы попросим вас проделать это еще раз.

Актуальное в отношении времени всегда в настоящем. То, что случилось в прошлом, было актуально тогда, а то, что случится в будущем, будет актуально, когда оно случится. То же, что теперь актуально – и таким образом все, что вы можете сознавать–замечать – должно быть в настоящем. Отсюда, – если мы хотим развить чувство актуальности, – подчеркивание таких слов как «сейчас» и «в этот момент».

Точно так же то, что актуально для вас, должно быть там, где вы. Отсюда подчеркивание таких слов как «здесь». Вы не можете в данный момент испытывать какое–либо событие, – то есть пережить его непосредственно, – если оно происходит за пределами ваших рецепторов. Вы, конечно, можете вообразить его себе, но это воображение – процесс «воображения», – будет происходить там, где вы есть.

Для психоанализа привычно, – например в интерпретации снов, – говорить о настоящем как включающем недавнее прошлое, скажем, последние 24 часа. Но здесь, когда мы говорим о настоящем, мы будем иметь в виду непосредственное настоящее, здесь–и–теперь: время протяженности вашего внимания, время, которое «сейчас».

Воспоминание и предвосхищение актуальны, но когда они происходят, они происходят в настоящем. То, «что» вы вспоминаете – это что–то виденное или слышанное, или сделанное в прошлом, но возвращение или восстановление этого происходит в настоящем. То, «что» вы предвосхищаете, случится в какое–то время в будущем, но такое предвидение есть видение в настоящем картины, которую вы здесь и теперь создаете и отмечаете значком «будущее».

Эти соображения могут показаться настолько банальными, что как будто бы нет нужды о них распространяться. Но рассмотрим, например, следующее замечание интеллигентного студента: «Мне кажется, что мы слишком много живем в настоящем и к большому сожалению недостаточно точно ценим память и уроки прошлого. Точно так же, занятость настоящим не дает нам уделить достаточного внимания возможным результатам наших действий, их влиянию на будущее». – Утверждающий это не

понимает достаточно ясно, что цель нашего эксперимента не в том, чтобы мы жили исключительно для настоящего, слепые и глухие к тому, чему может научить нас прошлое, или беззаботные относительно того, что ждет нас впереди, к чему надо приготовиться; задача в том, чтобы мы жили в настоящем. Полнота проживания настоящего включает замечание напоминаний – в настоящем – о прошлых уроках, что позволяет более адекватно реагировать в настоящем; она включает также замечание в настоящем предвестников будущего и соответствующее приспособление поведения – в настоящем. Здоровый человек, опираясь на точку отсчета в настоящем, свободен смотреть назад и вперед, когда к этому предоставляется случай.

Вот еще одно утверждение, которое могло бы повергнуть нас в пучины метафизики, если бы мы не пошли ему навстречу: «Другие, возможно, могут оставаться в настоящем, но я, к сожалению, нахожу это совершенно невозможным. Для меня не может быть постоянного настоящего. В этот самый момент я как раз ускользаю...».

Стремление ухватить настоящее, пришпилить его булавкой, как бабочку, – обречено на неудачу. Актуальность все время меняется. В здоровом человеке чувство актуальности устойчиво и постоянно, но, как вид из вагонного окна, сцена все время меняется. Позже мы увидим, что если актуальность кажется фиксированной, постоянной, неизменной и неизменяемой, – это фиктивная актуальность, которая постоянно заново строится, поскольку она служит определенной цели личности в настоящем, для чего и нужно поддержание фикции.

Актуальность, как вы переживаете ее, – это ваша актуальность. Вы не можете переживать то, что актуально для кого–нибудь другого, потому что вы не можете настроиться на все его личные рецепторы. Если бы вы могли это, вы были бы этим другим. Вы можете разделить свой опыт с другим в том смысле, чтобы вы и он могли испытывать одинаково одну и ту же ситуацию, в которой вы оба находитесь, но его опыт – это его опыт, а ваш опыт – это ваш опыт. Когда вы говорите кому–то «я вам сочувствую», вы не имеете в виду этого буквально, поскольку он чувствует то, что он чувствует, и никто другой не может чувствовать за него; просто вы можете представить себе себя на его месте и создать живую картину его ситуации, а потом представить себе свою реакцию на нее.

Теперь вернемся к эксперименту еще раз. Когда вы снова будете произносить фразы, выражающие то, что вы замечаете–сознаете, делайте педантичное ударение на словах «сейчас», «здесь», «в этот момент». Хотя это всего лишь словесная искусственность (и мы не имеем в виду, что вы будете делать это до конца вашей жизни), это поможет вам не только осознать (realize, то есть «сделать реальным») настоящее время вашего опыта, но также и выразить словами, вербализовать, то, что вы делаете или собираетесь делать, таким образом обостряя ваше сознавание–замечание того, что это вы испытываете нечто, чем бы оно ни было. Почувствуйте значение здесь–теперь как вашего собственного здесь–теперь. Итак: «Сейчас я, мое дышащее тело, сижу здесь на стуле, стул в комнате, комната в квартире (или в другом помещении), – сейчас, во второй половине дня, этого определенного дня, в этом XX веке; я здесь–сейчас делаю то–то и то–то». Повторим:

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы непосредственно сознаете–замечаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Теперь мы переходим к очень важной части эксперимента. Когда вы выполняли его, с какими трудностями вы встретились?

Этот вопрос может вызвать удивление. Обычно на это говорят: «Трудности? Никаких трудностей. Это довольно скучное и тупое занятие, но –никаких трудностей». Тогда вот какой вопрос: почему вы прекратили эксперимент тогда, когда вы его прекратили? – Мы не говорим, что вы должны были продолжать дольше, мы просто спрашиваем вас, заметили ли (сознали ли) вы, что непосредственно предшествовало вашей остановке? Вы устали? Почувствовали ли вы пустоту и прекратили ли составлять фразы? Или вы бросили это даже, может быть, не заметив, что бросаете?

Давайте рассмотрим некоторые трудности, о которых рассказывали участники такого эксперимента. Это, может быть, не те камни преткновения, что у вас. Мы говорим о них для того, чтобы вы получили некоторое представление о диапазоне реакций на этот эксперимент, чтобы показать вам, что не ожидается ничего экстраординарного, и также что вы не должны быть разочарованы, если на этой стадии вы не обрели «совершенно другого ощущения». Если вы не довольны проделанной до сих пор работой – примите это. Если вы жалеете о потерянном времени, заметьте–сознавайте ваш упрек в наш адрес за

то, что мы морочим вас. Один студент сказал: «Мне сказали, что это покажется простым до глупости. Так оно и оказалось – и продолжает быть таким!». Если этот эксперимент выполняется в ситуации «врач–пациент», пациент может многими способами проделать его, следуя букве, но не духу. Например, в случае навязчивой идеи делать наоборот, создаются предложения вроде следующего: «Теперь, вчера я видел моего друга», или «В этот момент завтра я увижу моего друга». – Это показывает, как легко одержать маленькие победы, выполняя инструкции таким образом, который разрушает или уничтожает содержавшееся в них намерение. До некоторой степени все люди испытывают подобную нужду в личном триумфе над кем–то, и важно быть начеку относительно этого момента в выполнении эксперимента на сознавание–замечание. Может быть, вы не реагируете таким именно образом, но, может быть, вы все же каким–то иным образом чувствуете, что мы вовлекаем вас в «перетягивание каната», «кто–кого», и вы должны защищаться против нас. Если это так, то у вас есть решающее преимущество: коль скоро вы так чувствуете, мы не можем сдвинуть вас ни на йоту. Мы же хотим объединиться с вами и помочь вам сдвинуть себя. Если вам удастся до конца показывать, что вы можете выполнить эксперименты, и все же не сдвинуться, над кем вы одержите победу?

Предположим, что вы не собираетесь демонстрировать неповиновение, напротив того, вы принадлежите к «хорошим», тем кто «хорошо себя ведет», терпя и проглатывая без разбора все, что предлагается. Если это так, если вы «интроектор», в дальнейшем эксперимент на жевание будет вам труден, но полезен. Сейчас же ваша реакция может состоять в том, что вы с энтузиазмом рассказываете об этой программе вашим друзьям, но не собираетесь пробивать свой путь в этом собственными зубами.

Или, может быть, вы – человек, который не хочет слишком близко соприкасаться со своим опытом и живо его чувствовать. Вот отчет студента: «Я уделил значительное время практике процесса сознавания «здесь и теперь», и пришел к выводу, что все это лишь акции и реакции, которые становятся обусловленными. Удобно, а может быть, и необходимо, чтобы они были низведены до уровня автоматических привычек». Привычка, конечно, сберегает время и энергию, и наши организованные способы обращения с вещами были бы разрушены, если бы мы обращали пристальное внимание на каждую деталь. Когда рутинные процессы действительно рутинны, их лучше всего выполнять столь стандартизованно, чтобы это требовало минимум внимания. Но «лучше всего» именно потому, что таким образом внимание высвобождается для того, что ново и нерутинно. Стремиться к максимально автоматическому функционированию и минимальной осве–домленности–сознаванию в своей жизни – это значит стремиться к смерти прежде, чем она пришла. Это цель «кибернетики наоборот»: она стремится создавать роботов, которые все более похожи на человека, здесь же речь идет о превращении себя все более в робота.

Или вы можете быть человеком, который смущен тем, что, пытаясь чувствовать свою актуальность, он обнаруживает, сколь она банальна и тускла. Студенты говорят: «Мне стыдно сказать, что я не был способен сознавать ничего примечательного. Все это были такие глупые предметы как «Сейчас мой нос чешется», а «Теперь и здесь я почесал его». – Но какого невозможного рода актуальности вы требуете, если вам хочется, чтобы в любой данный момент, когда вы попытаетесь ее чувствовать, она должна быть чудесной и экзотической? Если в данный момент нет ничего более волнующего, что привлекло бы внимание, что может быть более здоровым, чем заметить и сознавать свой чешущийся нос и почесать его? С другой стороны, если вы находите свою актуальность хронически унылой и неинтересной, что мешает вам сделать нечто, чтобы оживить ее? Какие препятствия на этом пути вы сознаете–замечаете?

В данный момент мы не предполагаем, что, заметив нечто, вы сломя голову броситесь действовать. К манипуляции с актуальностью мы обратимся позже. Здесь же мы фокусируемся исключительно на теме «Какова ваша актуальность? Можете ли вы действительно чувствовать ее? Можете ли вы чувствовать ее своей?».

Хотя инструкции к этому эксперименту так ясны и просты, какими только мы можем их сделать в данный момент, мы не можем удержать вас от «вычитывания» дополнительных, собственных инструкций и приписывания их нам. Например, студент, не сознавая, что это его собственные инструкции себе, а не то, что напечатано на бумаге, решил, что эксперимент требует от него поиска чего–то, что отсутствует в его чувстве актуальности. Он заявил: «Я смотрел и смотрел, но я не нашел ничего, чего бы не хватало». Его процедура похожа на перекличку, во время которой потребовали бы от всех, кого нет, называть свои имена. Можно же лишь шаг за шагом расширять свое сознавание, обнаруживая и разрушая (рассеивая)

сопротивления в себе, которые мешают со–знаванию; но невозможно приказать тому, чего ты не сознаешь, послушно вступить в сознавание.

Тем не менее, мы знаем из клинической практики, что возможны очевидные значительные выпадения полей созна–вания, которые могут быть исправлены простым указанием на них. Например, пациент может составлять предложения только о том, что он сознает–замечает посредством экстероцепции, а другой может говорить только о том, что происходит внутри его тела – о биении сердца, пульсировании артерий, болях и напряжениях. Следует ли на этом основании предполагать, что для первого пациента актуальность ограничена исключительно тем, что можно увидеть и услышать, а для второго «внешние» события не существуют? Нет, но мы можем сказать, что эти пациенты радикально отличаются в отношении того, на что они направляют внимание, и что они исключают из сферы внимания. Это похоже на то, как если бы они, издавая газету, поощряли одни источники новостей и исключали другие; им можно было бы посоветовать, чтобы, независимо от того, собираются они это печатать или нет, они отмечали всю область информации, которая приходит в издательство: может быть, они упускают хороший шанс.

Может быть, вы реагируете на эксперимент – этот или следующие – так, будто это своего рода тест, проверяющий ваши способности, то есть доказываете себе, что вы можете это сделать – и на этом успокаиваетесь. Но конечно вы можете это сделать! Каждый может–до известной степени. Дело, однако, в том, что прийти к результату, ради которого стоило бы браться за это – к действительному изменению вашей перспективы, к ощущению, что вы являетесь непрерывным потоком процессов. Можно предположить, что студент, утверждавший следующее, достиг несколько меньшего: «Я попробовал выполнить эксперимент. Мне вполне удалось почувствовать, чего хотят авторы, и чего хочу я сам». Такой способ доказывания своих способностей – может быть, самый опасный из самообманов.

Некоторые, столкнувшись с этими экспериментами, хотят заранее решить, будут ли они иметь успех и каким образом. Например: «Я потратил не один час, пытаясь решить, как и до какой степени эксперименты по самосознаванию изменят мой чувственный и сознательно–мыслительный опыт. Прежде всего, я хотел понять, будет ли конечный результат таким изменением, которое меня устроит. Я хотел решить, стоит ли это затраченного времени и усилий... В настоящее время я не обрел никакого чудесного чувства замечания–сознава–ния». – Слова могут быть прекрасными орудиями на своем месте, но зачем сидеть часами перед приготовленной едой, пытаясь достичь словесного решения, будет ли она хороша на вкус и стоит ли она усилий, которые потребует ее съедание? Или, откусив кусочек–другой, можно ожидать чего–то «чудесного»? Когда вы поливаете растение, ждете ли вы, чтобы оно расцвело в то же мгновение?

Возможно,– что после этих замечаний и отчетов тех, кто поработал над заданием, вы готовы к тому, чтобы попробовать выполнить его еще раз. В этот раз, может быть, вы яснее сможете заметить, когда и как вы ускользаете из настоящего. Если это так, – куда вы направляетесь при этом? Некоторые внезапно обнаруживают, что это похоже на то, как если бы они внезапно обнаружили, что находятся в прошлом или в будущем, без сознавания–замечания того, что они здесь и теперь вспоминают прошлое или думают о будущем. Другие – или те же, но в другие моменты, – поддерживая настоящее время, оказываются не здесь. Они как бы находятся вне себя, рассматривая собственный опыт как бы со стороны, а не испытывая непосредственно то, что они испытывают. Как заметил один студент, «я посмотрел на себя глазами марсианина». Что бы вы ни заметили в этом отношении, не пытайтесь заставить себя изменить это и каким–то образом принудить себя к тому, чтобы оставаться здесь–и–теперь. Старайтесь лишь замечать то, что вы делаете, с максимально возможной детальностью. Итак, еще раз:

Составляйте фразы о том, что вы непосредственно сознаете–замечаете. Начинайте их словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Мы столь подробно обсуждаем здесь этот эксперимент, потому что он – первый. Многое из сказанного относится и к последующим экспериментам, но уже не будет там повторяться. В заключение рассмотрим процедуру «здесь–и–теперь» в сравнении с подходами Фрейда и Адлера.

Каждый из них, выражая то, что характерно для его собственной личности, ставил ударение, – один на прошлом, другой – на будущем. В своей работе с невротиками они потакали, – каждый по–своему, – желанию пациента копаться в прошлом или обеспечивать будущее. Погружение в прошлое служит нахождению «причин» – и, таким образом, оправданий, – для ситуации в настоящем. Никто не отрицает,

что настоящее вырастает из прошлого; но проблемы настоящего не решаются тем, например, чтобы обвинять родителей в ошибках воспитания.

Предположим, например, что вы храните, как сокровище воспоминания о том, как ваш отец фрустрировал вас. Такие воспоминания важны для вас в актуальности лишь постольку, поскольку вы сейчас чувствуете, что то, чего вы ожидали от отца, все еще должно быть выполнено, или ваши упреки за невыполненность этого все еще должны быть выражены, – одним словом, что ваши отношения с отцом все еще составляют проблему, требующую внимания и разрешения. В противном случае ваша возня с прошлым – лишь притворное обращение к проблемам, в действительности же – удобный способ избегания их.

Если вы не брюзжите по поводу прошлого, а, напротив, привязаны к нему как к «доброму старому времени» или «золотому детству», – это также может быть избеганием фрустраций в настоящем или даже отказом от радостей настоящего посредством сентиментальничанья с прошлым.

Адлер, в отличие от Фрейда, поощрял в своих пациентах тенденции думать о будущем. Он предлагал им размышлять о своем жизненном плане или проспекте, о своих амбициях и притязаниях, о своей конечной цели. Такая процедура усиливает обычную тенденцию пытаться быть, – как это ни невозможно, – на шаг впереди актуальности. Люди, живущие футуристически, никогда не встречаются с событиями, к которым они готовятся, не пожинают того, что сеют. Они репетируют самую незначительную встречу, и оказываются неспособными действовать спонтанно, когда она приходит. Ситуации, к которым они не могли подготовиться, приводят их в полное замешательство.

Если вы смотрите в будущее не с опасениями, а сквозь розовые очки, – то почему? Не утешаете ли вы себя в какой–то фрустрации в настоящем посредством снов наяву, решений и обещаний на будущее? Оказывается ли ваша надежда на завтра средством отложить исполнение чего–то сегодня? Как вы хорошо знаете, будущее течение событий редко может быть предсказано с точностью. Не опираетесь ли вы на эту неопределенность, чтобы избежать вовлечения в то, что определенно – а именно, в настоящее? Или, может быть, это тайное средство разочаровать или наказать себя?

Здесь необходимо подчеркнуть, что наши эксперименты не имеют своей целью вызвать в вас новые подавления, усилить чувство вины, заставить вас сжаться еще больше. Напротив, наша цель – расширить, или, лучше сказать, повысить сознавание–замечание того, что вы делаете и как вы это делаете. Например, в этом эксперименте на чувство актуальности: какое недовольство, или благодарность, или раскаяние, или извинение в настоящем заставляют вас думать о будущем? Наш метод состоит не в том, чтобы подавлять это недовольство, или притязание, но просто в том, чтобы вы заметили–сознали это: вот так, с точки зрения того, как вы сейчас структурированы, вы себя ведете. Сознавание–замечание может изменить эту структуру вместе с изменениями в вашем функционировании, и ваши ускользания в прошлое и будущее уменьшатся. Не читайте себе мораль по поводу эскапистских тенденций, не ругайте себя; просто описывайте то, что происходит в терминах актуальности, – описывайте то поведение, которое имеет место.

Отношения прошлого и будущего должны постоянно рассматриваться и пересматриваться в настоящем. Полезно для начала описывать сцену или ситуацию, в которой вы находитесь. Вы можете, например, вместо того, чтобы читать в метро, посмотреть вокруг себя и начать внутренний монолог: «В данный момент я нахожусь в метро. Я еду в поезде. Сейчас вагон качается. Сейчас кто–то пробирается к выходу. Сейчас этот человек смотрит на меня. Сейчас я занят тем, какое впечатление я на него произвожу». Сознавайте–замечайте две части эксперимента: (1) употребление слова «сейчас» или его эквивалентов в каждом предложении; (2) ваши сопротивления и их обнаружение: например, вам стало скучно делать это, или возникает раздражение, или вы теряете чувство актуальности («ускользаете»).

Теория этих двух частей такова: в той мере, в какой ваше чувствование актуальности отделено от вашей повседневной личности, попытка чувствовать актуальность будет вызывать тревожность, маскирующуюся, возможно, под усталость, скуку, беспокойство, раздражение, – и то, что в особенности вызывает тревожность, это то самое сопротивление, посредством которого вы прерываете полноту переживания вашего опыта, препятствуете этой полноте. Мы будем подробнее говорить об этом позже. В этом эксперименте мы заняты лишь тем, чтобы вы обнаружили актуальность такого рода сопротивлений тому, что на поверхности кажется «до глупости простой» процедурой.

По большей части вы не будете замечать перехода от контакта с окружающим к блуждающим мыслям о прошлом и будущем. Вы можете просто получить опыт обнаружения себя ускользнувшим или пробуждающимся от «сна наяву», или опасающимся потеряться в «мыслях», чтобы не проехать свою станцию.

Побочным продуктом этого эксперимента на чувствование реальности – употребления и значения слов «сейчас» и «здесь» – будет усиление чувства конкретности опыта и уяснение разницы между конкретным и абстрактным (обобщенным). Как непосредственный конкретный опыт, так и абстрактное обобщение, классификация и т. п. – нормальные здоровые функции личности, но это различные виды поведения. Путать их–значит рассматривать актуальные вещи и актуальных людей как стереотипы, как смутную и несущественную обстановку или как привидения, лишенные реального существования. Чувствование актуальности рассеивает подобную смутность, к чему мы еще вернемся в следующих экспериментах.

Для так называемых интеллектуалов характерно преувеличение роли абстрактного. Относительно некоторых из них возникает чувство, что то, что они говорят, возникает исключительно из других слов – книг, которые они прочли, лекций, которые они прослушали, дискуссий, в которых они участвовали, – без плоти и крови, без контакта с невербальным. Для таких людей попытка замечать–сознавать свой непосредственный опыт может быть трудной, требующей усиленной работы. Вот цитата из отчета студента: «Я проделывал первый эксперимент примерно около 15 минут. Возрастающее беспокойство заставило меня остановиться. Это был необычный опыт. Слово «сейчас» очень способствует вызыванию чувства непосредственности бытия; это создало во мне чувство страха, которое я могу описать только как очень глубокое дыхание с ощущением сдавливания груди. С другой стороны, непосредственный опыт был гораздо богаче, чем когда–либо ранее, я действительно видел вещи, которые окружают меня, и на которые я раньше смотрел, не видя. Я был в моей комнате, и когда я проделал эксперимент, у меня возникло желание привести в порядок то, что было не в порядке. Как будто я увидел вещи в комнате в первый раз, или после долгой отлучки. Вещи обладали собственной тождественностью, стояли вокруг меня, но никоим образом не «протекали» вместе со мной. Тенденция ускользнуть в абстрактные размышления овладевала мной.

Когда я вернулся к эксперименту во второй раз, я отметил возвращение того же чувства страха при постижении актуальности того, что я – живой, а также тенденцию допустить добавление квалифицирования, классификаций, пояснений и пр. к наблюдаемым объектам, в противовес сосредоточению на самом опыте акта смотрения и видения, что казалось утомительным и беспокоящим.

В третий раз я попробовал экспериментировать в метро. Опыт был богатым и глубоким. Чувство страха все еще было, но в меньшей степени, может потому, что вокруг меня были другие люди. Моя способность видеть казалась мне стократно увеличенной, что доставляло мне огромное наслаждение. Через некоторое время я чувствовал себя играющим в прекрасную игру, но эта игра требовала большой энергии».

Восстановление полного чувствования актуальности – чрезвычайно впечатляющий опыт, продвигающий к самой сути дела. В клинических ситуациях пациенты восклицали: «Я чувствую себя парящим в воздухе!», «Я иду, действительно иду!», или «Это такое странное чувство – мир здесь, действительно здесь! И у меня есть глаза, настоящие глаза!». Но от нашего первого эксперимента до такой полноты опыта – долгий путь.

Эксперимент 2:

Ощущение противоположных сил

В предыдущем эксперименте мы спрашивали, с какими трудностями вы столкнулись, и назвали эти трудности «сопротивлениями». Теперь мы должны попробовать понять, кто или что сопротивляется. В качестве «ключа» к решению, который нетрудно проверить, подумайте, что будет происходить, если инструкции эксперимента по чувствованию актуальности предложить здоровому ребенку. Он не увидит в них ничего странного, искусственного, или угрожающего его достоинству, и если он чувствует вас

своим другом, он сразу начнет в изобилии произносить фразы, выражающие его «здесь–и–теперь». В действительности на определенной стадии речевого развития он произносит спонтанные монологи, дающие точный и немедленный отчет о его целях и действиях. Сравнительно с нашими, его сопротивления эксперименту на чувствование актуальности ничтожны.

Может показаться, что в отношении сопротивлений лучше начинать не с настоящего. Если бы мы могли понять, как мы приобрели их, это было бы каким–то указанием, как от них избавиться. Но в данном эксперименте мы лишь делаем первый шаг к тому, чтобы понять, что они – сопротивления – принадлежат нам, они наши, в той же мере как и то, чему они сопротивляются. Это трудно, потому что для этого нужно обнаружить, что мы сами вмешиваемся в собственную деятельность; не замечая этого, мы бросаемся в нападение против наших собственных усилий, интересов, возбуждения.

Рассмотрим представление о равновесии. Его суть составляет представление об уравновешенности сил. Если нам нужно отмерить пять граммов вещества, мы кладем на весы кусочек металла, который, как нам известно, весит 5 г, а на другую чашку весов сыпем нужное вещество, пока обе чашки не будут висеть в воздухе, точно уравновешивая друг друга, так что стрелка весов окажется точно на нуле. Тенденция одной чашки весов двигаться вниз уравновешивается равной и противоположной тенденцией другой чашки.

Кабина лифта имеет противовес, так что необходима лишь весьма незначительная сила мотора, чтобы привести его в движение. Это иллюстрирует факт, что там, где большие силы находятся в равновесии, достаточно применить лишь небольшую добавочную силу, чтобы произвести значительные изменения.

Движущееся тело не останавливается, пока не встречает противоположную силу, достаточную, чтобы воспрепятствовать его продвижению. Пуля, вылетевшая из ружья, не будет, конечно, лететь до бесконечности, но попав в ствол толстого дерева она остановится быстрее, чем если на ее пути окажется тюк ваты.

Перейдем от этих простых равновесий к таким, которые требуют постоянного восстановления уравновешивающей силы. Весь жизненный процесс организма требует постоянного восстановления равновесия. Рассмотрим для примера езду на велосипеде. Для начинающего это – невозможная борьба. Пошатнувшись слишком далеко в одну сторону, он не умеет адекватно компенсировать это, перенеся вес в другую сторону, или, наоборот, поворачивает в другую сторону слишком сильно, и падает либо в ту, либо в другую сторону. Если, несмотря на падения и ушибы, он продолжает попытки, он научается приспосабливаться; сначала его приспособление очень неустойчиво, со временем оно становится автоматическим. Но он не достигает статического равновесия на своем велосипеде. Напротив, он обретает опыт выправления неравновесия, прежде чем оно зайдет слишком далеко; и это не только не обременительно, а составляет значительную часть удовольствия от езды.

Чтобы обрести и поддерживать здоровое равновесие в своей деятельности, человек должен, как искусный ездок на велосипеде, оценивать и компенсировать различие в своих ситуациях, как они приходят к нему. Они могут быть едва заметными, или настолько поразительными, что их невозможно не заметить. Однако, чтобы вообще что–нибудь заметить, нужно выделить это из общего фона. Это должно отличаться от фона так, чтобы можно было сказать «это другое дело». Если на совершенно белую поверхность вы добавляете белое пятно, это незаметно, потому что это не создает различия. Черное же пятно создаст максимальный контраст, и черное будет выглядеть чернее, а белое – белее, чем если бы мы смотрели на них отдельно друг от друга.

Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности. Если бы день нельзя было отличить от ночи, не было бы ни дня, ни ночи, и не было бы таких слов.

Итак, в качестве первого шага в эксперименте:

Придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждый член не может существовать без реального или подразумеваемого существования другого.

Вы можете быть разочарованы количеством таких пар, которые вам удалось придумать. Некоторые из них, как вы почувствуете, не являются реальными противоположностями, а другие оказываются противоположностями только в специфическом контексте. В других парах вы можете найти дополнительные феномены, занимающие промежуточное положение. Например, в паре «начало–конец», промежуточное положение займет «середина». «Прошлое – будущее» имеет промежуточное «настоящее». «Желание – отвращение» – «индифферентность» (равнодушие). Средний термин в таких

парах особенно интересен. Он часто составляет нейтральную, нулевую, индифферентную точку в каком–то измерении или континууме. На числовой прямой числа уменьшаются, пока не достигается ноль, потом они вновь возрастают, но уже как отрицательные. На переключателях многих устройств есть крайние позиции, обозначенные «вперед» и «назад», и среднее положение, в котором, хотя мотор работает, устройство остается в покое, работает «вхолостую».

Пилот самолета, базирующегося на корабле, должен суметь взлететь с короткого пробега. Если ему в конце дорожки не удастся достичь скорости, достаточной, чтобы удержать машину в воздухе, последняя просто упадет в воду.

Чтобы уменьшить риск, пилот сначала «разогревает» машину, причем все тормоза удерживают ее на месте. Затем, когда мотор вращает пропеллер с такой скоростью, что самолет вибрирует, бьется, напрягает тормоза до предела, он внезапно отпускает их и взлетает в воздух. До этого момента пилот, если бы он отождествлял себя с самолетом, мог передать ощущение противоположных сил словами: «Я чувствую огромное желание взлететь, но такую же и противоположно направленную тенденцию податься назад. Если бы это продолжалось долго, это разорвало бы меня на куски». Разумеется, весь маневр был. бы совершенно бессмысленным, если бы в нем не было ясного намерения, когда настанет нужный момент, отпустить тормоза и взлететь.

Заметьте разницу между «холостым ходом» в нейтральном положении, где сила не прикладывается ни в направлении вперед, ни в направлении назад, и устремлением вперед с удерживанием на тормозах. Первая – ситуация «покоя», «отдыха»; вторая – предельного конфликта. В рассмотренном случае самолета оппозиция не «вперед–назад», а «движение–неподвижность». Механическим примером оппозиции «вперед–назад» может быть ситуация, когда паром, слишком разогнавшись перед пристанью, запускает моторы в противоположном направлении, чтобы замедлить движение вперед по инерции.

«Творческое предсостояние» (preconitment) – это пребывание в нейтральной точке континуума, в равновесии, но с осведомленностью–сознаванием и заинтересованностью в потенциальной ситуации, простирающейся в обоих направлениях. Это расположение к действию, без предначертан–ности направленности действия в ту или иную сторону.

Однако вернемся к нашей проблеме. Какое все это имеет отношение к сопротивлению? Ситуации, в которых вы встречаете препятствия в выполнении наших заданий, которые вы сами для себя приняли – это конфликтные ситуации. Более того, это конфликт между одной частью вашей личности и другой ее же частью. Одну часть, – ту, которая принимает задание и стремится его выполнить, вы сознаете. Другую часть, сопротивляющуюся, вы не сознаете, не знаете, не замечаете. В той мере, в какой вы боретесь с сопротивлениями, они кажутся не вашим собственным созданием, а чем–то навязанным вам извне.

Если бы в этих экспериментах вы выполняли что–то похожее на ваши обычные дела, это не привело бы вас к конфликту с собой, потому что в этих ситуациях вы хорошо знаете, как избежать конфликта. Но предлагаемая вам работа специально организована так, чтобы принести вам беспокойство, нарушить ваш покой. Она направлена на то, чтобы вы заметили–сознали конфликты в своей собственной личности. Если бы дело сводилось только к этому, вы имели бы все основания обвинить нас в злобности. Но наше намерение таково: показать вам, как, правильно действуя, можно вызвать сопротивление (re–sisteme) из несознавания и превратить его в ценного помощника (as–sisteme). Сопротивляющаяся часть вашей личности обладает жизненностью и силой, и многими прекрасными качествами; так что, хотя реинтеграция отторгнутой части – долгая и тяжелая работа, – но можно ли допустить постоянную утерю частей своей личности? К счастью, уже на довольно ранних стадиях работы возникает чувство, что вы возвращаете себе запас энергии.

В этих теоретических замечаниях мы разделили вас, как личность, на два враждующих лагеря. Если у вас это вызывает недоверие, мы увеличим его еще более, предложив вам принять, как свой собственный, конфликт между этими частями.

Как можно обрести чувствование противоположных факторов в своем поведении? Но разве, размышляя по намеченным линиям, мы уже не догадались, что желания и склонности сопротивляющегося, которого вы столь мало замечаете–сознаете, должны быть противоположными тем, которые вы, как вы полагаете, привносите в выполнение Задания? И не следует ли из этого тогда, что вы могли бы составить себе какое–то представление о том, как выглядят вещи для сопротивляющегося, если вы попробуете

вообразить прямо противоположное тому, что вы как сознающая личность считаете реальным? Если вам кажется, что стоит попробовать, проделайте следующее:

Рассмотрите какую–нибудь повседневную жизненную ситуацию, какие–нибудь объекты или действия, как будто они являют собой прямую противоположность тому, за что вы их обычно принимаете. Вообразите себя в ситуации, противоположной вашей собственной, в которой вы обладаете склонностями и желаниями, точно противоположными вашим обычным. Рассмотрите объекты, образы и мысли, как будто их функции или значения противоположны тому, чем вы их обычно считаете. Сталкивая их таким образом, воздержитесь от своих обычных оценок, что хорошо и что плохо, что желательно и что противно, что осмысленно и что глупо, что возможно и что невозможно. Стойте между противоположностями,– точнее, над ними, – в нулевой точке, заинтересованно к обеим сторонам операции, но не отдавайте предпочтение ни одной.

Польза, которая может быть извлечена из умения видеть вещи наоборот, и быть беспристрастно заинтересованным в противоположностях, состоит в развитии способности находить собственные оценки.

Психоанализ принес много перемен. То, что привыкли считать хорошим, – например, запрещение сексуальности, – теперь считается плохим. То, что раньше отрицалось, теперь принимается. Когда пациенты приходили к Фрейду, скрывая что–то, он понуждал их открывать это. Обнаружив, что сны являются новыми синтетическими единствами, он занялся аналитическим разложением их на отдельные элементы. Если все это надо оценивать как хорошее, каким критерием нужно пользоваться? Откуда пациент может знать, что оценка сексуального запрещения его аналитиком лучше, чем его собственная? Аналитик использует знание и авторитет, чтобы навязать свою оценку, при этом развенчивая противоположную оценку пациента как сопротивление, негативное перенесение или иррациональную совесть; при этом он может, убедив пациента, что тот неправ, навязать ему новую принудительную мораль, противоположную предыдущей!

Но если, вместо этого прийти к обнаружению внутри собственной личности актуального столкновения противоположных оценок, не будучи ни сбиваем с ног, ни принуждаем, – тогда, вместо того, чтобы чувствовать себя, как всегда, судимым, он начнет чувствовать себя (как станет яснее дальше) тем, что на самом деле имеет место – личностью, в действительности осуществляющей суд и суждение.

Выполняйте эксперимент на обращение как игру. Не смущайтесь комическими или трагическими аспектами обращенной ситуации. Как замечал еще Сократ, комическое и трагическое близки друг другу; одно и то же событие с разных точек зрения может быть и комическим, и трагическим. Неудачи ребенка или подростка комичны для взрослого («он выглядит таким забавным, когда плачет», «он страдает от своей кукольной любви»). Беды взрослых комичны для богов. Изменяйте места на минутку!

Обращайте такие детали, как «d» и «Ь» написанной строчке, или переверните «d», чтобы получилось «q». Переставляйте буквы, так чтобы изменялись значения. Попробуйте читать слова наоборот. Неспособность замечать подобные обращения – важный момент в трудностях овладения чтением и зеркальном письме у некоторых детей.

Представьте себе движения вокруг вас в обращении, как в «кино–наоборот», когда прыгун легко спрыгивает с трамплина в воду, а потом так же грациозно выпрыгивает из воды на трамплин.

Обратите функции. При каких обстоятельствах на стуле можно есть, а на столе – сидеть? Астроном смотрит в телескоп на Луну; что если с Луны кто–то смотрит на него? Представьте себе потолок полом, переверните стены. Переверните картины вверх ногами. Представьте себе подводные лодки и рыб, летающих в воздухе. Дайте волю шизофреническим возможностям вашего воображения; большинство из них не более странны, чем общепринятое предположение, что люди и общество в целом, всегда ведут себя разумно.

Фрейд сделал важное наблюдение, сказав, что если мы видим людей, стоящих на головах, мы должны перевернуть их и поставить на ноги. Возьмите, например, чрезвычайно распространенное обращение, когда «желание быть любимым» принимается за «любовь». Невротик утверждает, что он полон любви и доброты, но выясняется, что все, что он делает для любимого, истекает из страха быть отвергнутым. Точно также мы часто испытываем к «близким друзьям» чувства неприязни и враждебности. Может быть, вы замечали (в других), что все сверхкомпенсации являются обращением первоначальной тенденции? Принудительная скромность скрывает жадность, за развязностью прячется смущение.

Представьте себе, что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром. Что случилось бы в определенной ситуации, если бы однажды вы сказали «нет» вместо «да»? Что если бы вы были на 4 дюйма (около 10 см) выше? Или весили на 20 фунтов меньше? Если бы вы были женщиной, а не мужчиной, или наоборот?

Каждый кредит – одновременно дебет, передача откуда–то. Природа хорошо ведет свои бухгалтерские книги. Любое прибавление – где–то вычитание. Пища, которую мы извлекаем из почвы, истощает почву; не замечая этого очевидного обращения, человек породил пустыни. Итак, вспомните что–нибудь, что вы получили, и подумайте, откуда оно было взято. Что, если бы вы этого не получили? А что, если бы вы получили что–то, чего вам не досталось?

Реакции на этот эксперимент распадаются, грубо говоря, на два класса. Для большинства это – освобождение от «смирительной рубашки» первого эксперимента и случай «применить воображение». Для других это – глупое «перемалывание того, о чем вы все время знаете, что это не так», или угроза испытанной политике «не трогать лежачих собак».

Вот один отчет: «...В конце концов, мои мнения были ужасающе бесформенными в течение многих лет; я чувствовал себя совершенно потерянным. Набравшись опыта, я научился иметь собственное мнение, и наконец–то начал ощущать какое–то направление. Можно сказать, что я стал «ограниченным», «с узким кругозором». Пусть так! Это лучше, чем чувствовать себя амебой. Важнее взвешивать правильность решений, которые ты принимаешь, чем находиться в состоянии постоянного анализа. Что правильно и точно? Очевидно, то, что принимается за вполне разумное обществом, общим мнением. Обладает ли общество монополией на правду? Может быть и нет, но вы не можете публично слишком радикально отойти от общепринятого. Иначе, в конце концов, несмотря на переполненность больниц и нехватку фондов, вы можете оказаться в лечебнице».

Можно попытаться найти предпосылки, лежащие за такого рода утверждениями. В конце концов имеется в виду, что лучше старательно придерживаться принятого поведения, чем быть упрятанным в психбольницу. Разумеется, эксцентричное поведение может привести за решетку, и мысль есть форма поведения. Но можно ли считать, что предложенный эксперимент приводит вас на опасную грань?

Не приходится ли предположить, что мы видим человека, которому нужно мобилизовать страшных полицейских, чтобы вести себя в пределах дозволенного?

Некоторые участники опыта создали сами себе трудности, требуя от себя нахождения буквальных и детальных противоположностей чему–либо. Например: «Я печатаю на машинке. Что противоположно этому? Я затрудняюсь ответить. Что противоположно печатанию на машинке? Непечатание? Но это всего лишь отрицание. Я пытаюсь противопоставить печатанию на машинке различные ситуации, но все это не подходит. Разве гребля на байдарке противоположна печатанию? Или дирижирование оркестром? Это, конечно, не печатание, но ведь и не противоположность.

Вряд ли для каждой высокоорганизованной деятельности или структуры можно найти, оглядываясь вокруг себя, другую деятельность или структуру, в точности противоположную. Но если вернуться к печатанию на машинке, то посмотрим, что вы делаете? Вы помещаете слова на бумагу. Что противоположно этому? Вы «забираете» их – то есть, стираете. Или, посмотрим, что вы печатаете. Допустим, вы печатаете письмо, в котором соглашаетесь выполнить какую–то работу. Что противоположно этому? – Письмо с отказом. Или – сдвигая контекст еще раз, – противоположным печатанию было бы найти кого–то, кто сделает это за вас. Мы скоро вернемся к тому, что значимость оппозиций зависит от соответствующего контекста.

Некоторым кажется верхом абсурда, что перевертывание букв или перемена их мест может представлять собой проблему для кого–нибудь, но вот отчет: «Начав переворачивать буквы, я нашел, что это вызывает во мне беспокойство. Подобную реакцию вызывает у меня сцена, когда я вижу человека, открывающего канистру или пачку сигарет, повернутых вверх ногами. Для меня вещи должны быть точно такими, какими она должны быть, – то есть правильными. Я не могу заснуть, если мне кажется, что в кабинете открыт ящик стола, или что не заперта дверь туалета. Это значит, что что–то не в порядке, этого не должно быть».

Другой студент столкнулся с еще большим беспокойством при игре с буквами: «Когда я начал переворачивать буквы, это заставило меня нервничать. Сердце начало биться сильнее, а глаза начали увлажняться. Поскольку я смотрел на слова, напечатанные на странице, пытаясь представить себе, как

они будут выглядеть при подменах, я подумал, что я просто перенапрягаю зрение. Я попробовал писать слова наоборот и смотреть на них. Но при этом мои глаза стали настолько слезиться, что я не смог смотреть на эти слова! Это сумасшествие! Что вы делаете с нами этими экспериментами?!».

«Творческое предсостояние» не следует смешивать с хронической нерешительностью; это фаза ориентирования в различных возможностях и актуальностях, или даже, после опробования определенного плана действий, который оказался неудачным, возвращение в нулевую точку, чтобы вновь сориентироваться в других возможностях. Один студент отметил: «Стремление видеть обе стороны в конце концов приводит к отчуждению от реальности». Может быть, он имеет в виду ситуацию, когда один аргумент противопоставляется другому как оправдание бездействия; если так, мы согласимся, что это ведет к «отчужденности от реальности». Но мы сказали бы, что здесь потребность быть отчужденным вызывает и поддерживает такую стратегию, а не наоборот.

Один студент рассказывает о попытке обращать важную для него жизненную ситуацию: «Реальная ситуация такова. Моя возлюбленная скоро возвращается домой после девятимесячного путешествия по Европе; когда она вернется, мы должны пожениться. Я жду этого, сгорая от нетерпения. Теперь, если я представляю себе противоположные «желания и наклонности», я могу прийти к чему–нибудь вроде такого: я не хочу, чтобы она возвращалась; я не люблю ее; я с большим удовольствием крутился бы с новыми девочками еще несколько лет. Теперь, когда я написал это, я замечаю, что в последнем есть доля правды. Это заставляет меня критически отнестись к тому, что вы говорили о числах, алгебраически сходящихся к нулю, или начинающих увеличиваться от нуля в негативном направлении. Ни одна сторона не является полностью позитивной или полностью негативной потому то, что вы говорите, ведет не туда... Может быть, это относится только ко мне».

Этот отрывок иллюстрирует несколько моментов. Сначала утверждается официальная позиция молодого человека относительно приближающейся свадьбы; он совершенно убежден в своем желании этого. Далее, в процессе печатания утверждений, выражающих противоположную ситуацию, он обнаруживает, что у него есть и противоречащие этому чувства, которых он раньше в себе не подозревал. Нетрудно догадаться, что он начинает сердиться на нас за то, что мы привели его к этому непрошенному видению, – и он сразу же начинает нападать на одно из наших утверждений. Наконец, выразив свою агрессию соответствующим образом, – то есть прямо тем, кто вызвал ее в нем, – он чувствует, что ситуация разрядилась, и он может в конце концов признать, что его возражения имеют в высшей степени личный характер.

Другой человек, готовящийся стать отцом, обнаружил в экспериментальном обращении, что маленький «кредит», которого от ждет, принесет и некоторые «дебеты»: «Мы с женой создаем семью, и я с большой радостью ожидаю появления ребенка. Чтобы вообразить ситуацию, в которой меня не радовала бы такая перспектива, я стал размышлять – и удивился, как быстро это стало приходить мне в голову! – о потере свободы, беспокойстве по ночам, медицинских расходах, и других возможных неудобствах. Я действительно понял правдивость выражения «Нет кредита без дебета».

Некоторые обращения похожи на кошмары. Студент биологического факультета рассказывает: «Не я препарирую зародыш свиньи; теперь она препарирует меня!». Если вы рассмотрите свои сны, вы обнаружите, что многое можно осмыслить, если понимать в обращении, как спонтанный «эксперимент». Во сне сопротивление имеет возможность выразить себя более открыто, но оно пользуется языком, который вы, проснувшись, в значительной степени не понимаете.

Сны наяву – тоже спонтанные «эксперименты» обращения, и их значение обычно более понятно. То, о чем мы фантазируем, обычно является обращением фрустрации в настоящем. Потеряв деньги, мы фантазируем выигрыш на скачках. Если нас обманули, мы купаемся в мечтах о мести. Если мы чувствуем себя ничтожествами, наши дневные фантазии бросают мир к нашим ногам. В дневных грезах нет ничего вредного, если они не вытесняют «реальной жизни». Если из дневных грез вы можете понять, в каких областях вы чувствуете себя фрустрированными, – вы можете лучше понять направление ваших потребностей.

Если, например, вы грезите о романе с кинозвездой, это может указывать не на то, что вам нужна кинозвезда, но на то, что, может быть, стоит углубить и расширить знакомство с девушкой из соседнего подъезда. Если вы грезите, что стали знаменитым писателем, – возможно, что вы обладаете скрытым талантом в этом направлении, который можно попробовать развивать. Если вы будете практически

следовать указаниям дневных грез, результат, хотя и не столь грандиозный, как сама фантазия, может быть гораздо более адекватным в реализации своих подлинных нужд.

Студентка сообщает об обращении ситуаций, в которых она сердилась на людей: «Некоторые из них заставили меня громко рассмеяться. Это было облегчением, как будто теперь у меня с ними было все в порядке».

Некоторые сообщают о возникающем беспокойстве при попытке вообразить ненависть к тем, кого они любят. Другие не могут представить себе такой возможности. Один молодой человек, попытавшийся представить себе, что он ненавидит свою жену, заметил: «Возможно, это форма «ускользания от эксперимента» – но, в конце концов, мы женаты меньше года!».

Есть обращения, которые особенно часто вызывают блокирование и «пробелы». Одно из них – попытка представить себя человеком другого пола. Другое, которое стоит попробовать – попытка поменяться ролями со своими родителями. Студентка, которая пыталась сделать это вместе со своей матерью, рассказывает, что эксперимент на обращение шел гладко, каждая из них предлагала различные ситуации для обращения, пока мать не предложила обращения отношений «мать–дочь». «В этот момент, – рассказывает студентка, – мое воображение совершенно иссякло».

Некоторые участники эксперимента воображают ситуации столь живо, что чувствуют начало того, что было бы соответствующим внешним поведением: «Я работала официанткой прошлым летом. В эксперименте я представила себя официанткой, севшей за стол, в то время как посетителю следовало обслуживать меня. Хотя я отдавала себе отчет в том, что это воображаемая ситуация, я почувствовала, что мускулы моих ног напряглись в противодействии импульсу вскочить и исправить эту ситуацию».

Рассмотрим теперь более внимательно, что вы делаете, когда трактуете две ситуации как противоположные. Сознавая это или нет, вы помещаете их в некоторый контекст, который включает обе эти ситуации. Приобретя некоторый опыт таких обращений, постарайтесь делать противопоставления более точными, продумывая точный контекст. Например, «свежий» противопоставлен «тухлому» – в контексте «яиц», но «свежий» противопоставлен «умеренному» – в контексте «ветер». Создание точного контекста улучшит вашу ориентацию. Вы начинаете без специального усилия замечать связи, которые раньше приходилось искать. Что еще более важно, сами контрасты начнут выявляться как функциональные отношения между противоположностями, то есть начнут как бы порождать собственное объяснение. Например, зеркальные образы могут быть поняты в своей подмене правого левым в связи с природой отражения, в то время как обращение в фотокамере меняет правое с левым и верх с низом в связи с механизмом действия линзы.

Обратите внимание, как качество ситуации – отталкивающей или привлекательной, счастливой или трагической, – зависит от контекста. Если мысль о потере чего–то, что вам принадлежало, вызывает огорчение, попробуйте придумать кого–нибудь, – скажем, вашего врага, кто радуется этой вашей потере.

Еще раз обращаем ваше внимание на одну из целей эксперимента: обнаружить обстоятельства или людей, или что–то еще, что делает для вас трудным даже в фантазии совершать обращения. Где вы обнаруживаете введение в действие сопротивлений вашей собственной свободной деятельности? Вы любите ваших родителей? Вообразите, в каких обстоятельствах вы ненавидели бы их. Ваш приятель задирает вас? Вообразите, что вы задираете его. Можете ли вы сделать это? Заметьте момент, когда тревожность, страх или отвращение выходят на передний план и заставляют вас уклониться от продолжения эксперимента.

По большей части наши «очевидные» предпочтения и «естественный» взгляд на вещи просто унаследованы. Они становятся рутинно «правильными», потому что мы удерживаемся от того, чтобы даже представить себе противоположное. Когда людям не хватает воображения, это всегда объясняется тем, что они боятся даже поиграть в возможность чего–то иного, нежели «факты», за которые они так отчаянно цепляются. Способность обретать и поддерживать непредвзятый интерес к воображаемым противоположностям, сколь бы абсурдной ни казалась одна из сторон, существенна для всякого творческого решения проблем.

Это совершенно очевидно в поведении политических партий в «демократическом» обществе по отношению к какой–либо национальной проблеме. Поскольку позиция каждой партии поддерживается большой частью населения, маловероятно, чтобы полная правота по данному вопросу принадлежала одной из сторон. Ни одно из предлагаемых «решений» не оказывается творческим разрешением проблемы,

в котором не потеряно ничего ценного. Между тем каждая партия настолько вовлечена в необходимость набирать голоса и в другие обязательства, что не может быть беспристрастно заинтересованной, не может видеть противоположное в его точном контексте, не может менять контекст. Это почти наверняка означает, что существуют престижные и экономические интересы, которые не допускаются на передний план сознавания и осведомленности.

Эксперимент 3: Внимание и сосредоточение Два предыдущих эксперимента были противоположными. Стараясь усилить чувство актуальности, мы сужали интерес до «здесь–и–теперь»; успех в обретении чувствования противоположных сил в своей личности зависел, наоборот, от расширения перспективы за пределы привычных интерпретаций и оценок. Но оба эксперимента преследовали одну и ту же цель: помочь вам сознавать сопротивления (пробелы, противо–эмоции и другие трудности поведения), с которыми вы сталкивались при серьезной попытке выполнить эксперимент.

Нет нужды расстраиваться, если эти сопротивления были настолько сильными, что делали вас беспомощными и неадекватными по отношению к заданиям. Когда вы сталкивались с затруднениями или пустотой, вы, может быть, говорили: «Это потому, что я не могу сосредоточиться». Мы согласимся с этим, – но не в обычном смысле. Неспособность сосредоточиться происходит из того, что вы годами учились припирать к стенке части вашей личности, как если бы иначе они набросились на вас и сожрали. Когда теперь эти части нужны для чего–то, что вы пытаетесь сделать, вы не можете подозвать их движением пальца. Советы «собраться» не помогают. Не более выполним совет психоаналитика: «Расслабьтесь, не подвергайте цензуре, вспомните детали вашего детства». Такие вещи могут быть сделаны по произвольному решению разве что весьма поверхностно!

Но может быть сделано то, что вы начали делать в этих экспериментах: обретение сознавания–замечания своих усилий и реакций и «творческого пред состояния» по отношению к ним.

Прежде всего давайте различим то, что принято называть сосредоточением и подлинно здоровое, органическое сосредоточение. В нашем обществе сосредоточение рассматривается как произвольное, требующее энергии, принудительное усилие – что–то, что вы заставляете себя сделать. Этого и следует ожидать, когда люди невротически приказывают себе, принуждают себя, овладевают собой, побеждают себя. С другой стороны, здоровое, органическое сосредоточение обычно вообще не называют сосредоточением; в тех редких случаях, когда оно возникает, его называют привлечением, интересом, очарованием или вовлечением.

Понаблюдайте за играми детей. Вы увидите, что дети сосредотачиваются на том, что они делают, до такой степени, что их внимание очень трудно отвлечь. Вы увидите также, что они волнуются по поводу того, что они делают. Эти два фактора – внимание к объекту или деятельности и волнение по поводу удовлетворения потребности, интереса или желания посредством объекта внимания – являются субстанцией здорового сосредоточения.

В произвольном сосредоточении мы напрягаем свое внимание, если чувствуем, что «должны» это делать, тем самым отрывая внимание от наших нужд или интересов. В спонтанном сосредоточении то, к чему мы внимательны, само привлекает к себе и охватывает весь объем нашего интереса в данный момент. Если мы «должны» выполнять определенное задание, то хорошо, если произвольное сосредоточение может превратиться в спонтанное и свободно привлечь все большее и большее количество наших сил, пока задание не будет выполнено.

Там, где личность разделена в отношении к данной ситуации, так что часть ее, предпринимающая попытку выполнить задание противостоит саботирующей и сопротивляющейся части, силы не могут свободно направиться на объект внимания, потому что часть их реально фиксирована на чем–то еще – возможно, именно на том, чтобы вмешиваться и не допустить выполнения «выбранного» задания. Такое вмешательство произвольно сосредотачивающийся человек испытывает как «отвлечение». При этом он вынужден использовать часть имеющейся в его произвольном распоряжении энергии, чтобы свести к минимуму разрушительное влияние отвлечения. Посмотрите внимательно, что происходит с общей энергией организма. Она теперь разделилась уже на три части: часть занимается заданием, другая вовлечена в сопротивление, и часть борется с сопротивлением. Посмотрите также, что для произвольно сосредотачивающегося человека составляет «отвлечение»; для сопротивляющейся части это «привлечение» к чему–то: чему–то иному, нежели задание, или к борьбе, а не выполнению задания.

Чем больше общей энергии вовлекается в битву против «привлекающего отвлечения», тем меньше ее остается для продолжения произвольно взятой работы, и тем больше возрастает раздражение, пока человек либо не бросает задание, либо не взрывается.

Иными словами, когда человек принуждает себя относиться с вниманием к тому, что само по себе не привлекает интереса, возрастающее волнение направляется не на «выбранный» объект внимания, а на борьбу с «отвлечением», которое реально разжигает интерес. (Когда это возрастающее волнение наконец взрывается как гнев, он часто направляется на кого–то, кто подвернется под руку, как будто он отвлекал.) Между тем, по мере того как все больше возбуждения (волнения) и внимания занято появлением помехи, то, на чем человек произвольно концентрируется, все больше лишается интереса. В конце концов оно становится скучным.

Таким образом, скука возникает тогда, когда внимание произвольно уделяется чему–то, что лишено интереса. При этом то, что могло бы быть интересным, эффективно блокируется. В результате появляется утомление и, может быть, транс. Внимание ускользает от скучной ситуации в грезы.

Признаком спонтанного внимания и сосредоточения является прогрессивное формирование фигуры/фона, будь то в ситуации восприятия, воображения, вспоминания или практической деятельности. Если присутствующие внимание и волнение (возбуждение) работают вместе, объект внимания становится все более и более единой, яркой и определенной фигурой на все более и более пустом, незамечаемом, неинтересном фоне. Такое формирование единой фигуры на пустом фоне называется «хорошим гештальтом».

Но гештальт–психологи в целом недостаточно заинтересовались значением фона. Фон – это все, что постепенно исчезает из внимания в ситуации опыта. То, что включено в фигуру, и то,что включено в фон, не остается постоянным, статичным, это меняется в процессе динамического развития.

Рассмотрим простое восприятие визуальной формы, например, квадрата, нарисованного на доске. Когда квадрат становится определенным и ярким, «все исключенное» включает в себя доску, комнату, собственное тело воспринимающего, все ощущения, кроме этого данного видения, и всякий интерес, кроме этого сиюминутного интереса к квадрату. Для того, чтобы гештальт был единым и ярким, «хорошим» гештальтом, весь этот разнообразный фон должен постепенно становиться пустым и непривлекательным. Яркость и ясность фигуры – это энергия «возбуждения–при–видении–квадрата», свободно выделяющегося из пустеющего фона.

Можно представить себе аналогию – довольно грубую – такого рода. Рассеянное внимание в начале процесса образования «фигура/фон» можно уподобить свету, который через определенный кусок стекла освещает сравнительно большую площадь. Все части этой площади освещены одинаково. Затем представим себе, что наше оконное стекло постепенно превращается в линзу; освещенность площади в целом становится меньше, зато пятно, на котором линза фокусирует свет, становится ярче. Не требуется большего количества энергии, в смысле световых единиц, но лучи все более собираются от периферии к яркому пятну и интенсифицируют его энергию. В этой аналогии не хватает того, что давало бы линзе основание выбрать именно это определенное место для фокусирования лучей. В ситуации организм/среда таким основанием является значимость объектов среды для потребностей организма, что и определяет процесс образования фигуры/фона. В этом отношении наш пример квадрата на доске тривиален, если только не придумать особых обстоятельств. Мы привели этот пример лишь для того, чтобы показать, что процесс образования фигуры/фона не должен обязательно быть связан с чем–то необычным или драматическим.

Все сказанное о формировании гештальта мы предлагаем вам проверить на практике следующим образом:

На некоторое время обратите внимание на какой–нибудь визуальный объект, например – стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому–нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.

Точно так же вслушайтесь в какой–нибудь звук, звучащий в вашем окружении, и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец, «прислушайтесь» к какому–нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет») или зуда, и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отходят на задний план.

Динамика свободного протекания отношений между фигурой и фоном может быть, по–видимому, нарушена одним из двух путей: (а) фигура может быть слишком зафиксирована во внимании, так что новый интерес не допускается в нее из фона (как раз то, что происходит в насильственно–произвольном внимании); или (б) фон может содержать точки сильного привлечения, которые не могут быть лишены интереса, и при этом они либо будут действительно отвлекать, либо должны быть подавляемы. Давайте проанализируем каждый из этих случаев отдельно:

(а) Пристально смотрите на какую–нибудь фигуру, стремясь смотреть только на нее и ни на что другое. Вы заметите, что скоро она станет неясной, и ваше внимание начнет рассеиваться. С другой стороны, если вы дадите своему взгляду «играть» с фигурой, все время возвращаясь к ней от различных моментов фона, фигура, благодаря этим последовательным дифференциациям, объединится, станет яснее и лучше видимой.

Объект становится неясным как при «уставившемся» взгляде, так и в том случае, если он привлек внимание грубым возбуждением рецептора – вроде воя сирены. «Утомление» возникает в таком случае не из–за физического раздражения, а из–за существенного недостатка интереса – невозможности привлечь что–то еще в фигуру из фона. Если композитору нужно удерживать длительное фортиссимо оркестра (громче, чем вой сирены), он удерживает внимание изменениями тембров, гармоний и пр. Точно так же, спонтанно рассматривая картину или скульптуру, мы даем своему взгляду двигаться по ней и вокруг нее. Если мы не разрешим себе свободную смену и игру рассмотрения, сознавание будет притупляться. В произвольном сосредоточении, если оно не превращается в спонтанное, возникает утомление, ускользание; это, так сказать, «глазение» вместо смотрения.

Во время войны многие летчики жаловались нам на головные боли после ночных приземлений. Это объяснялось именно пристальным взглядом. Когда мы посоветовали им разрешить себе мелкие движения глаз, взгляды туда и сюда вокруг посадочной полосы,–то есть, освобождение себя от «пристального глазения», – головные боли исчезали, а видение становилось более острым.

Если заставлять себя «глазеть» до момента полного исчезновения фигуры/фона, в результате можно получить полное исчезновение сознавания, т. е. гипнотический транс.

(б) Противоположная трудность в свободном формировании фигуры/фона – невозможность опустошить фон, в результате чего фигура не может быть объединенной. Пределом этого является опыт хаоса. Воспринимать окружающее как хаос нелегко, потому что для практической жизни мы должны всегда обнаруживать дифференцированные единства – гештальты. Возможно, такой опыт хаоса вы получаете, глядя на некоторые работы современных художников, которые–с точки зрения привычных мерок–не обеспечивают точек «прикрепления» внимания. Вы при этом ускользаете от хаотического чувства, находя это болезненным или смешным. Нижеследующий эксперимент поможет вам принять такой опыт с более свободно текущим вниманием и принятием, так что впоследствии значение и такого рода произведений искусства сможет само развиваться в вас, не будучи отвергаемо привязанностью к традиционным представлениям.

Выберите неспокойную ситуацию, например, ожидание кого–либо или ожидание автобуса на остановке. Дайте себе свободно видеть и слышать фигуры и фоны в окружающем, как в предыдущем эксперименте, то есть свободно переходя от одного к другому. Вы заметите, что количество возбуждения (волнения), вовлеченное в продолжающуюся ситуацию беспокойства (например, возрастающую тревожность по поводу того, что уже поздно, а ожидаемый человек отсутствует) уменьиает количество интереса, который вы можете обратить на другие вещи. Продолжая, однако, замечать то, что вокруг вас (но без насильственного сосредоточения на чем бы то ни было), допустите в себя чувство осознания хаотической бессмысленности окружающего. Как всегда, замечайте свои сопротивления, пробелы, грезы.

Окружающее как таковое, конечно, не бессмысленно. Если вы уже обрели хорошее чувство актуальности, вы сможете сказать: «Здесь и сейчас находятся люди и вещи, которые можно наблюдать. Ожидание автобуса становится частью фона. Сейчас я беспокоен». И поскольку беспокойство само по себе ничего не дает – ни ожидаемый человек, ни автобус скорее не появятся, – можно использовать время и достигнуть «творческого предсостояния» в актуальной ситуации.

Часто даже в наиболее благоприятных жизненных ситуациях, фон содержит сильные привлекающие моменты, которые мы можем сознавать или не сознавать, но при этом мы должны сосредоточиться на

определенной задаче. В таком случае ошибкой было бы слишком жесткое отношение к должному и слишком суровое подавление отвлечения: при этом передний план (фигура) будет становиться все менее ясным и привлекательным. Если мы будем более снисходительны к себе, мы имеем больше возможности выработать достаточный интерес к заданию. Например, студент, у которого были огромные трудности с «зубрежкой» (род «учения», которое по определению исключает интерес), справлялся с работой, время от времени разрешая себе прерваться и погрузиться в грезы.

Давайте теперь рассмотрим эти два препятствия к спонтанной концентрации – слишком фиксированную фигуру и слишком нагруженный фон в контексте теории психотерапии. В терапии цель состоит в том, чтобы превратить «внутренний конфликт», конфликт между импульсом и противоположно направленным сопротивлением, в открытый, сознаваемый конфликт. Предположим, что терапевт сосредотачивается, и предлагает пациенту сосредоточиться на его сопротивлениях. Они упрямы и воинственны, и попытка держать их под наблюдением окажется насильственной и приведет к своего рода «глазению». Такое насильственное сосредоточение – «глазение» на то, что не хочет быть видимым, – само по себе дезинтегрирующе и насильственно. Пациент может в результате стать, например, «болезненно интроспективным».

Предположим, что вместо того, чтобы заставлять пациента концентрироваться на сопротивлениях, мы следуем старому фрейдистскому методу свободно движущегося внимания, свободных ассоциаций и т. п. Это спонтанно, ненасильственно, и это обнаруживает скрытые импульсы (нагруженный фон) в комплексах и пр. Но такая «свободная» техника ведет к скольжению идей, и при этом избегаются как раз критические точки – конфликты с сопротивлениями; техника свободных ассоциаций становится культивированием свободной диссоциации. Терапевт оказывается в «круге». Порождаемые мысли и символы кажутся имеющими отношение к скрытой проблеме, но обманчиво кружатся в любом направлении.

Терапевту необходимо найти определенный контекст и затем, все время придерживаясь его, допустить свободную игру фигуры и фона, избегая пристального «глазения» на сопротивления, но и не давая пациенту блуждать где угодно. В классическом психоанализе таким «контекстом» считается «перенесение», эротическое влечение и затем ненависть к терапевту, поскольку это наблюдаемая и более или менее управляемая жизненная ситуация. В нашем методе мы используем в качестве контекста экспериментальную ситуацию терапевтического занятия. На более общей и лучшей основе вы можете использовать в качестве контекста свою актуальность: свою нынешнюю ситуацию, с ее нуждами и целями. Чем более полон чувствуемый контакт между вами и окружающим, чем более честно вы чувствуете и выражаете для себя свои чувства желания, отвращения, холодности, скуки, неприязни относительно людей и вещей, с которыми вы приходите в соприкосновение, тем в большей степени вы обретете соответствующий контекст, в котором ваш «внутренний конфликт» всплывет во время экспериментов.

Следующий эксперимент облегчит ваш чувственный контакт с окружающим:

Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая фигуры и фоны в объекте, – и свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами, вроде «мне это нравится», или «мне это не нравится». Разделяйте объекты на части «это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, вроде: «это вызывает у меня отвращение» и т.п.

Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным, или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если в отношении людей, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, ограничьтесь на время животными и неживыми объектами.

Рассказывая о первых частях этого эксперимента, большинство студентов выразили удовлетворение по поводу того, что «здесь, наконец, появилось что–то реальное». В отношении же различения фигуры и фона в связи с эмоциями результаты различались. Многие утверждали, что у них «вообще не возникают эмоции», иные даже говорили, что «нужно нечто гораздо большее, чтобы я реагировал эмоционально».

С другой стороны, были и такие отчеты: «Что касается дифференциации эмоций, я думаю, что не готов к этому. Когда я думаю о ком–нибудь и пытаюсь сказать, что я его ненаЕижу, я чувствую себя слишком виноватым. Это происходит даже с неодушевленными объектами. Когда я попытался признать, что ненавижу кое–что в современной живописи, я почувствовал, что это несправедливо – не давать ей возможностей. Я также чувствовал себя нехорошо, когда так говорил отец моего друга».

Некоторые испытывают трудности, потому что для них эмоция – это нечто по меньшей мере вагнеровских масштабов. Как мы увидим в дальнейшем, в специально посвященном эмоциям эксперименте, существует постоянство эмоциональной жизни, хотя сила эмоций флюктуирует.

Один студент нашел свой собственный подход, который вы, может быть, захотите попробовать: «Мне было очень трудно выражать в словах, что мне нравится, не нравится, вообще эмоциональное отношение к неподвижным объектам. Вообще, я начал сомневаться, что любой объект может вызвать такого рода опыт. Некоторые объекты казались совершенно нейтральными в этом отношении. Наконец, не приходя ни к каким результатам, я начал условно приписывать эмоции каждому объекту. После того, как я делал это, я начинал чувствовать эти эмоции как подлинные, и почти забывал, что приписывание их было условным. Это даже напугало меня – насколько легко я могу дурачить себя, притворяясь, что у меня есть эмоции».

Что вам кажется здесь более вероятным – что эмоции, которые чувствовались, были поддельными, или что первоначальное приписывание эмоций было не столь уж условным?

Следующий отрывок иллюстрирует обычный феномен: удивление, когда обнаруживается, что эмоции таковы, каковы они есть, а не какими их предполагали увидеть: «Я выполнял эксперимент на эмоциональную дифференциацию в переполненном поезде подземки, и я обнаружил в себе значительную агрессию по отношению к другим пассажирам. Должен сознаться, что вместо того, чтобы устыдиться этого, я наслаждался этим и прямо–таки чувствовал желание сказать им, что я о них думаю. Позже, в более спокойной обстановке, я пересмотрел это – и тогда я почувствовал блоки (стыд, желание ослабить эти чувства и др.), которые я должен был бы испытывать в первоначальной ситуации, но не испытывал.

Вот еще один отрывок, который стоит рассмотреть, ибо он показывает распространенную тенденцию порицать эмоции в обыденном поведении и гордиться эмоциональной невозмутимостью: «Невыносимых сопротивлений, которые, как предполагалось, я должен был почувствовать при чувственном контакте с окружающим, просто не было. Только однажды появилось что–то в этом роде. Однажды, попробовав проделать этот эксперимент во время разговора в компании, я почувствовал желание скорее получать, чем уделять внимание. Но все ограничилось улыбкой, и я быстро забыл об этом».

Когда обнаруживают в себе недружественную эмоцию, возникает сильное желание приписать это чему–то такому, что можно проигнорировать и потом забыть об этом: «Я сидел поблизости от моего тестя. Я начал замечать фигуры и фон, и затем проговаривать (про себя) эмоции «Он мне нравится»...– но когда я сказал это себе, я почувствовал какую–то тревожность, связанную с этими словами, «Мне не нравится что–то в его фигуре,– это казалось каким–то смутным страхом. Здесь я прекратил эксперимент, и только позже, при обдумывании, я определенно осознал это как реакцию страха. Размышляя над этим позже, я принял в соображение, что мои отношения с тестем всегда строились прекрасно, так что я должен был глубже посмотреть на эту реакцию и ее причины. Одной из них (может быть – главной) было то, что от жены и ее сестры я часто слышал рассказы о том, что отец был с ними строг, когда они были маленькими. Это могло создать предвзятую реакцию, хотя и не основывалось ни на чем конкретном».

Если этот отец вызывал чувство враждебности у обеих дочерей, когда они росли, нельзя ли предположить, что и сейчас это человек, который может вызвать неприязнь непосредственно, а не по слухам?

Вот пример того, что происходит, когда кто–то стремится разделить внимание между несколькими людьми, требующими этого внимания: «Когда я допустила «хаос разделенного внимания» я почувствовала себя сердитой и фрустри–рованной. Мой муж настаивал, чтобы я выслушивала его, когда он развивал какую–то теорию, но в это время с детьми происходило нечто, что казалось мне серьезным. Я разрывалась между самоуважением (желанием разговаривать с мужем интеллигентно) и желанием помочь детям. Конфликт быстро стал невыносимым, и разрешился тем, что я направила все свое внимание на детей».

Иногда мы не замечаем и не выражаем своих эмоций, потому что боимся доставить кому–нибудь слишком большое удовольствие. Вот еще один отрывок: «Сегодня я сосредоточился на кадиллаке моего

приятеля, который он купил около года назад и был этим чрезвычайно горд. (Меня всегда немного коробила его гордость владельца.) Я не раз ездил на этом кадиллаке, но сегодня впервые заметил действительно красивые линии и поверхности его конструкции и его огромные функциональные возможности. Я испытал эстетическую эмоцию, какой никогда не ожидал от автомобиля. Мое удовольствие было еще увеличено удовольствием моего приятеля, когда я спонтанно, искренне высказался по поводу красоты машины. Маленький инцидент, но я увидел в нем указание на возможности новых областей опыта, которые истинное сознавание открывает передо мной».

Эксперимент 4: Дифференцирование и объединение

Когда спонтанное внимание обращено на объект, так что он становится ярче, а фон тускнеет, объект становится одновременно и более единым, и более детализированным. По мере того, как замечаются новые и новые детали, они одновременно становятся все более организованными в своих отношениях друг к другу. В противоположность этому насильственное внимание дает скудную фигуру, а разделенное внимание – хаос.

Объект спонтанной концентрации кажется все более конкретным, все более «собой». Соответственно, он становится более «значимым» в том смысле, что становится носителем функций и возможностей, которые значимы и вызывают волнение (возбуждение) организма. В качестве классического примера – представьте себе того, кого вы любите (если вы влюблены).

Спонтанное сосредоточение – это контакт с окружающим. Актуальная ситуация организована таким образом, что она детализирована, структурирована, жива и вызывает заинтересованность.

В следующем эксперименте, поддерживая актуальность «здесь–и–теперь» в качестве контекста, дайте своему вниманию свободно играть с объектом, двигаться вокруг него. Постоянно сдвигающиеся фигуры и фоны обострят ваше ощущение разницы между «глазением» и смотрением, между смутным трансом и живым участием.

Для примера давайте рассмотрим такой обычный объект как карандаш. (Позднее проделайте подобную процедуру с любым объектом по своему спонтанному выбору.) Заметьте, прежде всего, что карандаш. – эта, именно эта, уникальная вещь. Конечно, есть другие карандаши, – но они другие, не этот. Произнесите его название, «карандаш», и ясно почувствуйте, что вещь –не слово.

Дальше, заметьте как можно больше качеств и особенностей этой вещи, которые ей присущи и ее составляют: цилиндрик черного графита, красноватое дерево, вес, твердость (дерева), мягкость (графита), его форму, его желтую окраску поверхности, вытисненную на нем торговую марку, кусочек резинки, прикрепленный к нему полоской жести, и т.д. и т.п.

Теперь, подумайте о его функциях и возможных ролях в окружающем: им можно писать, им можно показать на какое–то место в книге, им можно поковырять в зубах, его можно нервно кусать; наконец, его можно продать (в магазине). Подумайте о его более случайных ролях: он сгорит, если дом загорится, он попадет ребенку в глаз, если ребенок бегая на него наткнется, и т.д. Придумайте более отдаленные и экзотические ситуации: его можно подарить на Рождество; его могут съесть голодные термиты.

По мере того, как вы абстрагируетесь от уникальной вещи, этого карандаша, его многих качеств и функций, обратите внимание, как в деталях они связываются друг с другом, образуя структуру; например, как дерево жестко держит графит и защищает его, как рука держит деревянную оболочку карандаша, и пр.

Мы можем увидеть в этом эксперименте различные уровни абстракции: «такость» карандаша – этого графита, заключенного в эту деревянную оболочку, покрытую этой желтой краской – отличной от всякой другой желтой краски в мире; далее – его очевидные функции, те, для которых он «предназначен», далее – более случайные, даже фантастические его употребления. Постарайтесь собрать как можно больше этого и связать в одном данном опыте. Если рассмотрение объекта ведет вас к фантазиям, не избегайте их, но все время возвращайте к данному в опыте объекту.

Хотя, как мы уже увидели, уникальная вещь невербальна, тем не менее ее важность и значимость для вас даны в свойствах и функциях, которые можно вербализовать, – т.е. «абстракциях» от уникальных вещей, которые как слова, охватывают множество случаев за пределами этой уникальной вещи. Вы можете писать многими другими вещами, кроме этого карандаша; в магазине могут продаваться многие другие вещи, кроме карандаша. Таким образом, этот карандаш имеет свойства, качества и функции, которые общи ему со множеством других вещей. Что же касается любимого человека или произведения

искусства (картины, скульптуры), – они уникальны как в отношении своей «такости», так и в отношении свойств и функций. С ними легче войти в «тесный контакт», и труднее давать абстрактные описания.

Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом, отдельно – на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и паттерн, который они образуют. Обратите внимание на паттерн, создаваемый пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите, паттерны, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным, или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что на переднем плане, что – на втором, что вдали. Проследите паттерн света и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего этого посмотрите на то, что изображено – сцена, портрет, пейзаж и т. п.; обычно с этого начинают и на этом фиксируются.

Если вы проделаете все предложенное с картиной, которая вам нравится, вы обнаружите, что она обретет для вас новую красоту и очарование. Различные новые отношения между ее частями покажутся «необходимыми» и «уместными». Вы сможете разделить с художником его радость со–здавания. Вы будете видеть–сознавать картину со спонтанным сосредоточением – детали и их единство станут очевидными без болезненного отделения и собирания. Это единое, непосредственное восприятие дифференцированного единства означает, что вы вошли в соприкосновение (контакт) с картиной.

Попробуйте проделать такой же эксперимент с музыкальным отрывком. Если вы не привыкли к музыке или считаете себя «немузыкальным», обратите прежде всего внимание на то, как трудно вам вообще поддерживать контакт с музыкой, которая звучит; звуки скоро образуют хаос, а вы впадете в транс. В таком случае (лучше всего иметь возможность воспроизводить звукозапись снова и снова) попробуйте узнавать вступление определенного инструмента; или обращать внимание только на ритм. Потом только на тембр. Попробуйте различить мелодию и аккомпанемент. Может быть, вы обнаружите, что там есть «подголоски», «дополнительные мелодии», которых вы раньше не замечали. Попробуйте определить то, что называют музыкальной «гармонией» – аккорды и их взаимосвязь, как вы ее слышите: где вы чувствуете неустойчивость, неразрешенностъ, необходимость продолжения, а где, наоборот, «разрешсн–юстъ» и законченность. Если вы будете делать все это всерьез, в какой–то момент музыка неожиданно оживет для вас.

Следующий эксперимент:

Обратите внимание на чей–нибудь голос. Как он звучит? Монотонно ? Изменчиво ? На высоких тонах? Резко ? Скрипуче? Мелодично? Слишком тихо? Какова артикуляция, легко ли понять произносимое? Не слишком ли громко ? Течет ли речь свободно, или в ней есть задержки, колебания, остановки? Форсированно? Легко?

Теперь задайте себе два вопроса: во–первых, какова ваша эмоциональная реакция на определенные качества этого голоса; раздражает ли вас, что он слишком тихий, или приводит в замегиателъство, что он слишком громкий, и т. п. Второй вопрос – каково, по вашему мнению, эмоциональное состояние говорящего, что стоит за каждым из замеченных качеств голоса? Ноющий? Угодливый? Сексуальный? Сердитый? Соответствует ли тон тому, что говорится? Не пытается ли говорящий вызвать в вас именно ту реакцию, которую вызывает его голос?

Можете ли вы таким же образом послушать свой собственный голос? Это довольно трудно; известно, что впервые услышав свой голос в записи, человек часто не узнает его; но если вы заранее знаете, что встретитесь с трудностями, это может увеличить успех по–? пытки.

(...) Заметьте, что процесс, который здесь описывается, и который вы проделали в ваших экспериментах с несколькими объектами, – процесс, в результате которого мы приходим к дифференцированному единству,–это как бы разделение вещей и новое их соединение, это своего рода агрессивное разрушение и реконструкция. Деструктивный аспект отпугивает людей, которые научены считать это и все подобное недозволенным, жестоким, неправильным. Они считают, что нельзя ни во что вмешиваться, оставляя вещи без вопросов и без рассмотрения. Они предполагают, что исследование, необходимое для того, чтобы установить правильную оценку, справедливую на все времена, уже проделано кем–то другим, кто умнее нас, и пытаться смотреть на вещи свежим взглядом с точки зрения собственного опыта – самонадеянно и достойно понимания.

Такое несколько «высушенное» отношение не замечает того факта, вполне очевидного в меньшем масштабе, что для любого рода творческой реконструкции необходима определенная степень деструкции, деструктрирования того, что уже существует. Наличные части данного объекта, деятельности или ситуации должны быть перекомбинированы способом, более подходящим к требованиям здесь–и–теперь актуальности. Это не обязательно предполагает девальвацию одной из наличествующих частей, скорее речь идет о переоценке того, как им следует теперь соединиться. Без детального анализа и разъятия (деструкции) не может быть близкого контакта, волнующего открытия, истинной любви к какому бы то ни было объекту (которая, в определенном смысле слова, всегда относится к людям).

Когда мы деталь за деталью абстрагировали из картины, – это была деструкция, необходимая для последующего более глубокого восприятия. Деструкция и реконструкция относятся здесь не буквально к физическому объекту, а к нашему поведению по отношению к объекту.

Близкая дружба возможна, только если разрушаются определенные барьеры, так что люди начинают «понимать друг друга». Такое понимание предполагает, что партнер исследуется способом, подобным тому, как мы исследовали картину, так что его «части» реконструируются в отношении фоновых нужд реконструирующего; это делается в тесном контакте с партнером, создающим и фон и фигуру. Говоря это в терминах, которые будут поясняться позже, не может быть ассимиляции без предварительной деструкции (деструктурирования): иначе опыт заглатывается целиком (интроектируется), и никогда не становится нашим – не питает нас.

Теперь, так же как вы делали это с видением и слышанием, но менее детально, попробуйте эксперимент на детальную абстракцию с «близкими» чувствами – осязанием, обонянием, вкусом, проприоцепцией собственных мускульных действий. Здесь вы заметите, что очень скоро вовлекаются эмоциональные факторы, и возникает сопротивление или ускользание от опыта. Обнаружив это, не принуждайте себя продолжать, а переходите к следующим экспериментам.

Предположим, на пути к полному пробуждению «ближних» чувств вы осуществляете эксперимент с едой. Пока мы не предлагаем вам осуществлять какие бы то ни было изменения, кроме того, чтобы вы сосредоточились на еде.

Осуществите просмотр своих привычек в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды – на пище? На разговоре (так что даже забываете есть)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус во время всей еды? Тщательно ли вы жуете? Отрываете ли вы кусок, захватив его зубами, или откусываете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите (может быть, потому, что вам сказали, что это полезно для вас) ? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваги аппетит присутствие определенных людей?

Обратите внимание на связь между вкусом вашей пищи и «вкусом» мира. Если ваша пища – как солома, может быть и мир кажется таким же серым? Если вы получаете удовольствие от еды, может быть, и мир тоже кажется интересным?

Во время этого просмотра своих привычек не пытайтесь изменить что–либо, разве что исключите такие грубые отвлечения, как чтение, что может делать только человек, который рассматривает еду как неизбежное зло или как периодическую «заправку топливом». В конце концов, это весьма важная биологическая и (хотя пока мы не останавливаемся на этом аспекте) социальная функция. Вряд ли кто–нибудь будет читать во время исполнения такой важной биологической и социальной функции, как половой акт. Еда, сексуальность и – как мы увидим далее – дыхание, это региающие факторы в деятельности организма, и на них стоит обратить внимание.

Против концентрации на еде вы скорее всего мобилизуете такие сопротивления, как нетерпение и отвращение. Позже мы будем заниматься ими в связи с «инт–роекциями». Пока постарайтесь достичь того, что кажется простым, но на деле довольно трудно – сознава–ния того, что вы едите когда вы едите!

Этот эксперимент на дифференцированное единство, завершающий последовательность четырех экспериментов, цель которых – улучшить ваш контакт с окружающим, первый, на который почти все участники, хотя бы до некоторой степени, реагируют положительно. Некоторые утверждают, что это всего лишь систематический подход к тому, что они старались делать всю жизнь. Можно встретить такую реакцию: «После стольких лет хождения на концерты и музыкальных уроков, теперь я впервые слышу музыку!»

Часто критикуется наше употребление слова «деструкция», «разрушение» в благоприятном, одобрительном смысле. Например: «деструкция» – слово, имеющее разбойнический и антисоциальный оттенок. Почему бы вам не найтк слово, обозначающее «разделение ради того, чтобы потом лучше соединить»? Я согласен, что для реконструкции необходимо предварительное, как вы это называете, «разрушение» того, что будет реконструироваться, но для чего употреблять такое неприятное, вызывающее слово?

Других слов до сих пор никто не предложил. Несколько раз предлагались длинные последовательности слов, которые практически повторяли словарное определение «деструкции». Можно было бы, конечно, выдумать новый термин, который бы точно обозначал то, что мы имеем в виду, но тогда поднялся бы крик по поводу «научного жаргона» и возбужденные дебаты: «Почему вы не говорите на простом английском языке?».

Все то же самое и столь же убедительно говорится по поводу слова «агрессия». Для журналиста это «неспровоцированное нападение». Но, хотя оно и преобладает в повседневном употреблении этого слова, оно имеет и более широкое значение. Для клинициста это означает, скажем, все, что делает организм, чтобы установить контакт со своей средой.

Мы полагаем, что если бы были созданы новые слова для того, что клиницисты имеют в виду под «деструкцией» и «агрессией», они бы сразу же приобрели такие же неприятные конкотации, поскольку, когда нас в детстве приучали к тому, чтобы быть полноправными членами своего общества, нас научили осуждать в других и в себе не только «разбойничье разрушение» или «неспровоцированную агрессию», но и те формы деструктивности и агрессивности, которые необходимы для здоровья организма. Если бы это не было так, наш общественный здравый смысл быстро изменился бы к лучшему.

В конце концов, не лучше ли удержать такие сильные, эффективные слова как «агрессия» и «деструкция» и при этом осуществить «агрессивную деструкцию» тех барьеров, которые стремятся ограничить их особым значением чего–то, что очевидно и безусловно подлежит осуждению.

Наше подчеркивание важности еды встречает ожесточенные возражения почти у всех, кроме тех немногих, кто сами, в виде редкого исключения, умеют сосредоточиться на своей еде. Многие утверждают, что было бы смешно даже подумать тратить время еды просто на еду! Другие указывают на плохую пищу и дурную обстановку в типичной рабочей столовой, говоря: «Вы хотите, чтобы я сосредоточился на этом?!». Можно спросить существовали бы и считались ли бы допустимыми такие условия, если бы не всеобщая недооценка функции еды? Тем, кто настаивает, что читать во время еды «естественно», хотя уверены, что во время полового акта было бы невозможно, можно рассказать о человеке, который задерживал преждевременную эякуляцию, воображая во время полового акта, что он читает вечернюю газету.

Вот фрагмент отчета студента, который серьезно работал с экспериментом относительно еды: «В течение многих лет мои ленчи были поводом для деловых разговоров. Я обнаружил, что предмет моей гордости – мой католический вкус и способность «есть что угодно» в действительности были основаны на почти полном незамечании, что я ем. Я привык читать во время еды и глотал пищу с чудовищной быстротой. Почти сразу же, как только я применил технику «здесь–и–теперь» к еде, я испытал повышенное удовольствие от еды. Хотя я провел несколько лет в Калифорнии, я, по–видимому, никогда не чувствовал вкуса апельсинового сока до прошлого утра. Мне еще предстоит длительный путь – невозможно изменить привычки многих лет в несколько дней, так что я часто забываю замечать, что я ем. Я задаю себе вопрос, не являются ли эти дурные привычки причиной проблем с пищеварением (язва, диарея, повышенная кислотность), которыми я страдаю последние годы. В последние дни, после того как я начал серьезную работу с едой, у меня не было беспокойств с желудком; но рано судить, насколько это эффективно».

Завершим эту начальную группу экспериментов отрывками из общих отчетов ряда студентов: «Мне интересно, как эксперименты переходят друг в друга. Я не знаю, является ли это их конечной целью, но «здесь–и–теперь», «обращения», «фигура/фон» и «дифференцированное единство» как бы приходят ко мне все сразу или в различных сочетаниях. Я, кажется, выполнял их все сразу сегодня вечером, наблюдая танцы по телевизору. Кажется, никогда я не видел сцены так ясно, одновременно наблюдая и центр интереса, и не отвлекаясь несущественным в фоне». // «Чувство актуальности, чувствование противоположных сил, концентрация и дифференцированное единство столь взаимосвязаны, что,

если в контакте с моим окружением, я осуществляю что–нибудь одно из этого, я осуществляю и все остальное». // «Продолжая делать эти эксперименты, я замечаю все большую интеграцию всех их. Все они вносят все больше и больше в основную тему: обрести чувство актуальности. Последнее, в частности, продолжает эту тенденцию, но я не могу сказать, что что–нибудь неожиданное открылось мне в понятии дифференцированного единства. Наиболее новым была деструкция и реконструкция людей, но мне трудно отличить эту деструкцию и реконструкцию от предыдущих экспериментов, все сливается, границы исчезают. Тем не менее, я вижу сильную тенденцию не позволять себе погружаться в технику «самосознавания», как бы ни была она полезна. Мне кажется, я должен сначала практиковать ее «теоретически», внутренней речью, прежде чем я осмелюсь делать все это прямо вслух в компании других людей. Многое из этого становится «второй натурой», – например, растущая тенденция мыслить в терминах «здесь–и–теперь», это уже не удивляет меня и не кажется чем–то особенным; это становится частью меня».

П. ТЕХНИКА СОЗНАВАНИЯ

Эксперимент 5:

Вспоминание

Четыре эксперимента предыдущей группы были направлены на увеличение и обострение вашего контакта с окружающим. Может быть, вам показалось, что они мало касаются ваших личных проблем какого бы то ни было рода. Если так, мы согласимся, что до сих пор мы не имели дела непосредственно с «внутренними конфликтами вашего ума», мы занимались улучшением ориентации ваших рецепторов, – по большей части экстероцепторов, – так чтобы вы могли обрести большее сознавание–замечание того, где вы находитесь.

Мы надеемся, что вы уже почувствовали, и согласитесь не только на словах, что «вы» и «ваше окружение» – это не независимые сущности; вы вместе со своей средой составляете функционирующую, внутренне взаимовлияющую, целостную систему. Без вашей среды вы – ваши чувства, мысли, тенденции действий – не организовались бы, не концентрировались бы, не имели бы направления; с другой стороны, без вас как живой, дифференцированной организации сознавания–замечания ваша среда была бы – для вас – не существующей. Ваше чувствование единого взаимофункционирования вас и вашей среды есть контакт (соприкосновение), и процесс соприкосновения – это формирование и уточнение контраста фигуры/фона, что является, как мы видели, работой спонтанного внимания и возрастающего волнения (возбуждения). Для вас как живого существа контакт есть предельная реальность.

В осязании, обонянии и вкусе чувство контакта довольно хорошо удерживается большинством. Для более «дистантных» модальностей слуха и зрения, однако, характерно –у большинства современных людей – ощущение вторжения внешних стимулов; то, что люди видят и слышат как бы навязывается им извне, и они реагируют в большей или меньшей степени «защитным рефлексом». Такое поведение – симптом параноидальной проекции, к чему мы вернемся позже. В целом люди сознают смутно, если вообще сознают, что их видение и слышание это как «протягивание», активное «вытягивание» к тому, что интересно и кажется им способным удовлетворить их потребности. Если сознавание этого как бы «вычеркнуто», люди чувствуют, что окружающее нападает на них, а не наоборот, как это должно быть у любого здорового организма. Следовательно, поскольку их потребности, очевидно, должны быть удовлетворены в среде и посредством среды, они, не сознавая этого, хотят, чтобы окружающее нападало на них Скажем это иными словами, – потому что современному человеку очень трудно понять и принять, что организм и поддерживающий его мир должны находиться в интимном контакте для роста, развития и жизни; но если, – что мы и должны показать – организм, из–за страхов и тревожности, приобретенных в предыдущем функционировании, не смеет инициировать необходимые контакты и принять ответственность за них, тогда,– поскольку они должны осуществляться, чтобы жизнь продолжалась,– инициатива и ответственность перекладываются на окружающее. Люди различаются в

зависимости от того, от какой части окружающего они этого ожидают. Это могут быть, например, «свои люди», «правительство», «общество» или «Бог». От этих источников ожидается «обеспечение тем, что мне нужно», или ожидается, что они «заставят меня делать то, что я должен делать».

В этом месте многие из вас – мы понимаем – возразят: например, сказать, что, если человек ощущает то, что он видит и слышит, как навязанное ему средой,– параноидальная проекция,– это, разумеется, сильно сказано. Сразу же возникают действительные исключения. Бывают случаи, когда среда действительно нападает; но если это не так, то здоровая защита организма, – которую мы хотим улучшить и снабдить лучшим оружием, – может быть излишней.

В отношении своих наиболее интимных ощущений, про–приоцепции – ощущении собственных движений – люди часто сознают и принимают только то, что связано с произвольно осуществляемыми движениями, которые осуществляются «намеренно». Спонтанные взаимодействия мускулов с силой тяжести, твердыми телами, и многим другим выполняются без сознавания–замечания.

Нужно вновь обрести понимание того, что это вы видите, слышите, движетесь, вы фокусированы на объектах, интересных или скучных, желаемых или враждебных, прекрасных, безобразных или нейтральных. Пока вы принимаете окружающее как нечто «данное», навязанное, с чем, в лучшем случае, приходится мириться, – вы продлеваете нежелательные для вас аспекты этого окружающего. Это в особенности относится к вашему ближайшему окружению, но до некоторой степени и к более отдаленному и «общественному». Подумайте, например, о таком вопросе, как благоустройство улиц: если бы люди считали эту часть окружающего предметом своей заботы и своим окружением, – наши города скоро были бы значительно чище. Но отношение «хорошо, я–то в конце концов ничего не могу с этим сделать», ~ это мнимо–беспомощное согласие на статус–кво, уничтожает возможность необходимой деструкции и реконструкции.

Основное препятствие к полному, здоровому переживанию – это стремление считать своим собственным только то, что делается произвольно, «намеренно». Всех остальных своих действий человек старательно не сознает. При этом современный человек изолирует свою «волю» как от своего организма, так и от среды, и говорит о «силе воли» как о чем–то таком, что он должен быть способен развить таким образом, чтобы преодолеть ограничения плоти и мировых обстоятельств.

Итак, чтобы расширить области своего замечания–созна–вания, начните относиться со вниманием к своей спонтанной самости, и попробуйте почувствовать разницу между произвольным и спонтанным функционированием.

Приступая к этим экспериментам, вы, скорее всего, будете неспособны отличить истинное сознавание–замечание от интроспекции; может быть, вы решите, что мы хотим, чтобы вы интроспектировали. Это совсем не так. Сознавание–замечание– это спонтанное чувствование того, что поднимается в вас, – что вы делаете, чувствуете, планируете. Интроспекция же, наоборот – произвольное обращение внимания на эти деятельности, включающее оценку, исправление, управление, вмешательство; часто как раз само это «обращение внимания» изменяет действия или не дает им достичь сознавания. Привычная интроспекция паталогична; целенаправленная интроспекция, осуществляемая психологом или поэтом, может быть полезной техникой, но она очень трудна.

Сознавание–замечание похоже на жар угля, порождаемый его собственным сгоранием. То, что дано в интроспекции, похоже на свет, отражаемый от объекта, когда освещение направлено на него. В сознавании–замечании процесс происходит в «угле» (в целостном организме); в интроспекции процесс происходит в направляющем свет (отделенной и крайне самоуверенной части организма, которую мы будем называть произвольным эго). Когда у вас болит зуб, вы сознаете это без всякой интроспекции, – хотя вы можете, конечно, интроспектировать эту боль – прикусывать больной зуб, раскачивать его пальцем или произвольно отвлекаться от боли, стоически занимаясь чем–гто другим.

В этих экспериментах на сознавание–замечание дайте своему вниманию свободно двигаться и образовывать фигуру/фон. Предыдущие эксперименты ограничивались в основном экстероцепцией – опытом, даваемым рецепторами на поверхности тела: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием; теперь мы собираемся добавить к этому экспериментирование с «телом» и «умом». В первом случае рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях. Поначалу вы почти наверняка будете интроспектировать эти чувствования себя – и блокировать их. Когда это будет происходить, обратите специальное внимание на эти блоки (сопротивления) и конфликты–противостояния сил–частью которых они являются.

Наша техника сознавания–замечания может показаться вам вариантом йоги. Это так, но цель здесь другая. На Западе мы веками обращали себя, в основном, к экстероцепции «внешнего мира», в то время как в Индии старались усилить сознавание «тела» и самости. Мы хотим полностью преодолеть это противопоставление. В Индии пытаются преодолеть страдание и конфликт путем притупления ощущений, изолируя себя таким образом от «окружающего». Но давайте не будем бояться разнообразить наши чувства, наши реакции на стимуляцию, расшевелить конфликты, если это необходимо, чтобы достичь единого функционирования целостного человека. Мы опираемся на самосознавание–замечание не потому, что это последнее достижение жизни (хотя оно и само по себе – хорошая вещь), но потому что в этом большинство из нас неразвиты или испорчены. То, что лежит за этим, каждый может найти сам для себя в творческом приспособлении, – когда у него имеется в распоряжении сознавание–замечание и энергия для творческого приспособления.

Выберите место, где вас не будут беспокоить. Постарайтесь сесть или лечь удобно, на кушетке или кресле, желательно не слишком мягких. Не пытайтесь расслабиться, хотя, если релаксация возникает спонтанно, не препятствуйте этому.

Насильственная релаксация также неполезна, как насильственное сосредоточение. Мышечные напряжения, которые мешают релаксации, составляют важную часть тех самых сопротивлений, на которые мы хотим обратить внимание, следовательно, нам не следует исключать их из картины с самого начала. По мере продвижения в этих экспериментах вы заметите, что в некоторых отношениях вы спонтанно расслабляетесь больше, но вы заметите также, как вы противодействуете релаксации, сдерживая, например, свое дыхание или стискивая края кушетки руками. Иногда, заметив зажим, вы будете расслаблять его; иногда – вы будете охвачены сильным тревожным дискомфортом, неспособностью вообще почувствовать себя удобно, настоятельным желанием встать и прекратить эксперимент. Замечайте все это и точные моменты, когда это возникает.

Когда мы говорим «не расслабляйтесь» – это для того, чтобы вы не пытались сделать невозможное. Насильственная релаксация может быть иногда достигнута в одном или нескольких участках тела, но лишь ценой появления напряжений в других местах. На этой стадии наших экспериментов возможно сознавать–замечать сопротивления к расслаблению, но нельзя еще осуществить общее расслабление всех напряжений. Если не подчеркнуть этого, вы можете приняться за невозможное, а потом будете вынуждены примириться с неудачей. Наше общество часто требует от нас невозможного. Без роста, упражнения или опыта, необходимых для обретения многих социально значимых качеств, мы должны быть сильными, обладать силой воли, быть добрыми, прощающими и спокойными. Поскольку эти требования настойчиво и повсеместно окружают нас, мы начинаем чувствовать, что они должны иметь смысл, и принуждаем себя к тому, что, как мы полагаем, должно им соответствовать.

В первом эксперименте мы отмечали, что хотя патало–гично жить в прошлом или будущем, вполне здоровым является с позиции настоящего вспоминать то, что было в прошлом, и планировать будущие события. Вот инструкции к эксперименту, который должен увеличивать вашу способность вспоминать:

Выберите какую–нибудь прошлую ситуацию, не слишком давнюю и не слишком трудную, например, посетите в фантазии дом вашего друга. Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь – кто–нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь «вытаскивать» что–то из ума, искать что–то, что «должно» быть здесь; просто «отправьтесь» в то место, которое вы вспоминаете, и замечайте, что там есть.

Фундаментальная тенденция организма – завершать любую ситуацию или взаимодействие, которые для него незавершены; поэтому, если вы придерживаетесь определенного контекста воспоминания, «фигура/фон» будут формироваться без вашего произвольного вмешательства. Не пытайтесь рассуждать наподобие: «Там должны были быть стулья, где же они?» – просто смотрите. Используйте технику предыдущего эксперимента– детализированную абстракцию – в применении к тому, что вы воображаете. Рассматривайте образы, как если бы они присутствовали здесь–и–теперь перед вашими чувствами. Скоро забытые детали начнут появляться сами собой. Но так же скоро вы наткнетесь на сопротивления, например, раздражающее чувство, что вы не можете уловить что–то, что, как вы знаете, должно быть тут, или сказать что–то, что вертится на кончике языка. Опять же, – не принуждайте себя. Посмотрите, можете ли вы оставить это. Это может появиться через некоторое время внезапной вспышкой. Тем не менее, некоторые детали, необходимые для полноты сцены, могут не выявиться,

потому что сопротивление слишком велико; другие не вспомнятся, потому что не были достаточно интересны, чтобы войти в фигуру, когда вы переживали эту ситуацию впервые.

Люди весьма различны в отношении визуальной памяти: от тех, кто ею «вообще не обладает», до тех, кто, как Гёте, обладает эйдетической (фотографической) памятью. Эйдетическая память «инфантильна». Ею обладают дети и, возможно, животные. Немногие из взрослых сохраняют способность просматривать по памяти ситуации с такой живой непосредственностью, с легко сдвигающимися фигурой и фоном. Принятые требования нашего «образования», следуя которым мы абстрагируем только полезные объекты и вербальное знание из ситуаций, полных жизни, – эти требования настолько подавляют эйдетическую память, что большинство взрослых обретают ее только во сне.

Как любое другое качество, эйдетическая память может быть используема хорошо, как у Гёте, или извращенно, как в случае пациента, который мог прочитывать по памяти целые страницы, запечатленные его фотографической памятью, и таким образом сдавать экзамены, ничего не поняв и не ассимилировав из «пройденного» материала (случай совершенной интроекций).

Если в данный момент вы обладаете слабой зрительной памятью, или ее «вообще нет», т. е. вы не умеете живо «видеть перед глазами» по памяти, – возможно это потому, что вы воздвигли стену из слов и мыслей между собой и окружающим. Вы не переживаете мир в подлинности, а соприкасаетесь с ним лишь в той мере, чтобы активировать ранее приобретенные системы абстракций. Интеллект подменяет живое соучастие. Позже у нас будет эксперимент, позволяющий обрести способность жить в невербальных сферах, – ситуация внутреннего молчания. Пока продолжайте эксперимент, как будто вы действительно визуализируете. По большей части вы будете переживать лишь тени мест и событий, которые пытаетесь вспомнить, время от времени будут возникать короткие вспышки видения.

Сопротивления – это, в основном, напряжения мускулов глаз, как при пристальном смотрении. Может помочь, если вы закроете глаза, как будто спите. Может быть, вы и действительно заснете, но со временем вы можете научиться удерживаться на пограничной линии между сном и полной пробужденностью, в том состоянии, в котором появляются так называемые «гипногогические» образы. Если они появятся, они могут быть шизофренического, бессвязного типа; но доверьтесь им, это совсем не значит, что вы сходите с ума, – не отгоняйте их из–за их бессмысленности. Они могут быть мостом к восстановлению вашей способности визуализировать и вспоминать.

Такие же упражнения могут применяться к слышанию и другим сенсорным модальностям. Обратите внимание на сопротивления при попытках вспоминать голоса людей. Если это вам совершенно не удается, – может быть, вы вообще не слушаете на самом деле людей? Может быть, вы заняты тем, что вы сами собираетесь сказать, когда удастся вставить словечко, или, может быть, вы с большей, – чем кажется – неприязнью относитесь к говорящему?

Звуки, вкусы, движения не так легко пережить вновь так же живо,– это уже похоже на галлюцинацию. Если вам удастся ярко вспомнить что–нибудь такого рода, вы заметите, что эти чувства эмоционально нагружены. Эмоция – это объединяющий гештальт экстероцепций и проприоцепций, как мы увидим подробнее позже. Видение и слышание, будучи «дистантными» чувствами, могут быть сравнительно легко отвлечены от живого соучастия и стать «безэмоциональными», – если не говорить о реакции на изобразительные искусства и музыку, которые стремятся пробиться через мышечную блокировку. Вкус и запах, «близкие» модальности, могут сохранять эмоциональный тон, хотя отсутствие чувств вкуса и запаха – довольно часто встречающиеся сопротивления.

Теперь повторите эксперимент воспоминания, но на сей раз не центрируйтесъ исключительно на видении, попытайтесь включить как можно больше чувств, – вспомните не только то, что вы видели, но и то, что слышали, нюхали, чувствовали на вкус, осязанием, как вы переживали собственные движения; попытайтесь восстановить эмоциональный тон, который сопровождал этот опыт.

Избегаете ли вы вспоминания определенного человека? Замечаете ли вы, что можете вспомнить неживые объекты, или фотографии людей, но не самих людей? Когда вы вспоминаете ситуации, остаются ли они статическими, или появляется движение? Присутствует ли нечто драматическое – мотивация? Возникают ли только отрывки, или вы можете прослеживать детали, не теряя целого? Удаляются ли образы или затуманиваются?

Приводя реакции на этот эксперимент, начнем с напоминания, что «доказывание своих возможностей» – наиболее опасный самообман из всех сопротивлений: «Я не встретился ни с какими трудностями в

этом задании. Я могу с полной ясностью вспоминать сцены, события, ситуации, людей, как недавно происходившее, так и давно прошедшее. Я не нахожу никаких особых напряжений или блокировок в протекании вспоминания».

Некоторые участники эксперимента обнаружили, что при хорошем визуальном вспоминании они почти лишены слухового. У других все было иначе: «Эксперимент на вспоминание был наиболее плодотворным, т. к. он дал мне возможность ярко увидеть свой недостаток. Я чувствовал себя «мастером» во всем, что касалось предыдущих экспериментов – фигура/фон, сосредоточение, актуальность и пр.; когда я начал этот эксперимент, результат поразил меня. Я всегда знал, что обладаю прекрасной способностью видеть и восстанавливать видение в памяти, но я не знал, до какой степени это преобладало в моем сознавании–замечании и возможно – увы! – компенсировало то, чего недоставало. Я часто говорил друзьям, что изобразительные искусства для меня то же, что для других – музыка Я имел в виду, что большинство людей слепы к визуальным отношениям фигуры/фона, обращая внимание только на слуховые фигуру/фон; отсюда и трудности в понимании современных художников–абстракционистов. Но я не знал, что сам я практически глух к слуховым фигуре/фону. Голая правда состояла в том, что в эксперименте на вспоминание я оказался совершенно неспособным восстановить слуховой опыт. С этого времени я очень стараюсь слушать. Например, я начинаю понимать, что танцы – это не только шаркание ног».

Многие отмечают трудность вспоминания движущихся сцен и объектов, многим трудно вспомнить цвет, они визуализируют в черно–белых тонах. Фотографии людей легче вспомнить, чем самих людей. Во многих случаях простое обнаружение благодаря этому опыту той или иной неполноты восприятия позволяло обратить интерес и внимание на недооцениваемые модальности. «До того, как я прочел инструкции к этому эксперименту, я всегда думал, что разговоры об «образах» – это просто фигуральное выражение. По–видимому я считал, что все, что мы вспоминаем – это результат вербализации. Сейчас мне начинает удаваться уловить смутные образы, иногда возникают вспышки ярхих воспоминаний. Как ни странно, мне легче вспоминать голоса, чем картины».

Личная значимость вспоминаемого, разумеется, влияет на живость памяти. Вот пример: «Голоса либо не удается восстановить в памяти, либо они приходят с такой глубокой реальностью, что это пугает. Это были голоса матери и отчима. Когда я услышал их, внимание стало уплывать, и на меня нашла сонливость».

Вот еще один отчет: «Я обнаружил, что легче, и более способствует релаксации вспоминать хорошие события, чем дурные. Одно событие, которое я вспоминал, заставило мои ноги непроизвольно двигаться. Это был случай, когда мне пришлось быстро отскочить, чтобы не быть порезанным разбитой бутылкой из–под пива. Я удивился, насколько живым было воспоминание. Я почувствовал ускоренное дыхание и сердцебиение в связи с этим».

Еще один отчет в заключение: «Что касается слуховых вспоминаний, они мне совершенно не удаются. Я была испугана, обнаружив, что не могу вспомнить даже голоса своих родителей. Я полагаю, что обладаю нормальным средним слухом, я быстро замечаю акцент и особенности голосов. Но я не могу их вспомнить, если только не делаю это через несколько минут после того, как человек уходит. Попытки вспомнить их на следующий день не удаются совершенно. Впрочем, однажды мне удалось услышать голос. Ранее я пыталась вспоминать только приятные сцены. На этот раз я намеренно выбрала неприятную. Сначала это тоже не удавалось, но я проявила настойчивость, и мне удалось вспомнить. Это внезапно пришло ко мне с необычайной ясностью. Мне казалось, что это восстановилось до мельчайших деталей. Затем мне показалось, что я слышу голос. Это был голос человека, за которого я собиралась выйти замуж. Впечатление было очень мимолетным, но меня внезапно охватило такое беспокойство, что дальнейшая работа была невозможной».

Эксперимент 6:

Обострение ощущения тела

Наша стратегия состоит в расширении возможного со–знавания–замечания во всех направлениях. Для этого, в частности, мы должны обратить ваше внимание на части вашего опыта, которые вы предпочитаете отстранять и не принимать в качестве своих собственных. Постепенно выявятся целые системы блокирования, составляющие вашу привычную стратегию сопротивления сознаванию–замечанию. Когда вы сможете обнаруживать их в вашем поведении, мы обратимся к прямому сосредоточению на них в их специфических формах и постараемся направить энергию, которой заряжены эти блокировки, в конструктивное функционирование вашего организма.

Данная группа экспериментов связана с ненаправленным сознаванием–замечанием, в отличие от направленного, которое придет позже. Следующие общие инструкции помогут организации соответствующего контекста:

(1) Поддерживайте чувство актуальности – чувство, что ваше сознавание–замечание существует здесъ–и–теперъ. (2) Попробуйте понимать, что это вы переживаете свой опыт: действуете, наблюдаете, страдаете, сопротивляетесь. (3) Внимательно следуйте за любым опытом – «внутренним* и «внешним», абстрактным и конкретным, обращенным в прошлое и обращенным в будущее, «желаемым* и «должным», просто «наличествующим», произвольно создаваемым и спонтанно возникающим. (4) По отношению к любому опыту проговаривайте: «Сейчас я сознаю, что...».

С философской точки зрения, это упражнение в феноменологии: понимание того, что ваша последовательность мыслей, ваш поверхностный опыт – чем бы это ни было и что бы это ни «означало» – прежде всего, нечто само по себе существующее. Даже если нечто есть «просто желание» – это есть нечто, а именно, само желание как таковое. И в этом своем качестве желания оно столь же реально, как все остальное.

Если вы не спите, то вы в каждый момент сознаете–замечаете что–то. При «блуждающем уме» или в состоянии транса сознавание–замечание очень смутно; фигура–фон не образуется, и протекающие процессы видения, фантазирования и т. п. не порождают сильных переживаний в форме воспоминаний, желаний, планов, действий. Многие люди живут в перманентном трансе в отношении своего невербального опыта и единственное, что они сознают–замечают – это огромная масса словесного думания, которое они принимают за почти что всю реальность.

В той мере, в какой это относится к вам – а это относится ко всем нам в большей или меньшей степени – вы осозна–ете,по меньшей мереэто вербальное существование и, может быть, смутное ощущение, что это не все, что есть вокруг. Многое из того, что вы лишь смутно сознаете или почти не сознаете, может быть осознано, если предоставить этому необходимое внимание и интерес, так что может быть образован гештальт, достаточно сильный, чтобы породить переживание. Конечно, существуют «подавляемые переживания» и такие объекты, которые нельзя привести в сознавание посредством «внимания к тому, чего здесь нет», но к этому мы вернемся, когда попытаемся разрушить блокирование сознавай ия–замечания.

Вербализация «Сейчас я сознаю...» похожа на фрейдовские свободные ассоциации, которые тоже направлены на освобождение от привычных способов переживания и на создание возможности обратить внимание на то, что обычно не замечается и не чувствуется. Но свободное ассоциирование теряет контекст актуальности и часто становится свободным диссоциированием или средством обойти то, что важно и практически необходимо в разрешении действительных проблем. Далее, свободное ассоциирование в целом ограничивается «идеями», «мыслями», «ментальными процессами». Мы же, в противоположность этому, пытаемся собрать весь опыт одновременно – физические, ментальные, сенсорные, эмоциональные, вербальные и другие переживания; только в едином функционировании того, что абстрагируется как «тело», «ум» и «среда» возникает живая фигура/ фон.

Самым большим препятствием к этому является тенденция вмешательства и тем самым фальсификации единого потока опыта посредством удерживания («цензуры») или на–сильственности, принудительности. Поскольку мы не стремимся обнаружить нечто определенное, вроде определенного инцидента в детстве, а пытаемся расширить и усилить интегрированное функционирование, у нас

нет необходимости в принудительном выражении чего бы то ни было, – например, приводящего в замешательство материала, в той же мере, в какой нет необходимости в принудительной релаксации. Принуждение себя к деланию чего–либо не может иметь места без одновременного существования противоположной тенденции к удерживанию от этого, а последняя, в своем качестве противоположной силы, столь же подлинно ваша и столь же заслуживает внимания, как и принуждающая сила Продираться вперед, невзирая на сопротивления, – например, прикрывать замешательство развязностью – так же неэффективно и утомительно, как вести автомобиль на спущенных тормозах. Наш подход состоит в том, чтобы прежде всего понять, что за замешательством и задерживанием скрывается конфликт, который не проявляется в настоящий момент в сознавании–замечании, потому что породил бы слишком сильную тревожность. На этой стадии достаточно просто внимательно отмечать все указания на такие конфликты.

Проговаривание «сейчас я сознаю, что...» в применении ко всему вашему опыту приведет неизбежно (если только вы не слишком добросовестный до одержимости характер – в таком случае вы сорвете эксперимент другим путем) к тому, что вы погрузитесь в грезы, «думание», воспоминания или планирования. Отклонившись от экспериментирования таким образом, вы потеряете сознавание что вы сейчас делаете это, и вы очнетесь в досаде, что такое простое задание так трудно выполнить. Не надейтесь поначалу, что вам удастся продержаться дольше нескольких минут без ускользания. Но возвращайтесь снова и снова к проговариванию «сейчас я сознаю–замечаю, что...», пока вы не почувствуете вполне ясно, что «я», «сейчас» и объект сознавания составляют единый опыт.

Итак, придерживайтесь этой формулы и, далее, держитесь поверхности очевидного. Не пытайтесь сознавать необычное и скрытое. Не ищите интерпретаций «бессознательного». Твердо стойте на том, что есть. Без предварительных предположений, без моделей какого бы то ни было рода, без утвержденной официально карты дорог, – идите к себе. Делая это, вы имеете возможность отождествить себя с вашим спонтанным опытом в дополнение к вашему привычному отождествлению с произвольными – «намеренными» – действиями. Цель состоит в том, чтобы распространить границу того, что вы принимаете как «свое» на все органические деятельности. Постепенно и настойчиво осуществляя это, вы через некоторое время сможете без усилия делать то, что ранее казалось недостижимым никакими усилиями.

Итак, мы просто осуществляем следующее, например:

«Сейчас я сознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я сознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на сознавание. Сейчас я сознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я сознаю–замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я сознаю, что начинаю слушать, что передают... Я сознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться поверхности. Сейчас я сознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я сознаю, что болит спина. Я сознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. д.

Заметьте, что процессы происходят, и что вы вовлечены в них и заинтересованы в них. Почувствовать такую постоянную вовлеченность крайне трудно. Большинство людей принимает в качестве своих собственных, то есть отождествляет себя, только произвольные процессы. Но шаг за шагом вы начинаете все больше принимать ответственность за весь свой опыт (ответственность – не значит «вину» или «стыд», или нечто подобное!), в том числе за свои блоки и симптомы, и постепенно обретаете свободное приятие себя и управление собой. Представление, что «мысли» по своей собственной инициативе и без вашей помощи «входят в ум», уступит место видению, что это вы «думаете свои мысли». Для начала хорошо, если вы обратите внимание на то, что мысли не объекты, плавающие в пространстве, а процессы, которые занимают определенное время.

Теперь, по–прежнему принимая и отождествляя себя со всем своим сознаванием, попробуйте дифференцировать его следующим образом:

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события – то, что видится, слышится, источает запахи – но без подавления других переживаний. Теперь по контрасту, сосредоточьтесь на внутренних процессах– образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредотачиваясь на каждом из них так полно, как только вы можете: на образах, на мышечных напряжениях и т. п. Следите при этом, как ранее за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и пр.

Последняя часть этого эксперимента и два следующих должны помочь вам дифференцировать «тело», «эмоции» и «мышление».

Почти все в нашем обществе утеряли проприоцепцию значительных участков своего тела. И эта потеря не случайна. Когда это происходило, это было единственным средством подавления невыносимого конфликта. Проблемы и силы, которые при этом взаимодействуют, теперь могут быть постепенно приводимы в сознавание и проработаны на основе, которая разрешает и завершает конфликт. Тогда утерянное – способность манипулировать собой и окружающим различными конструктивными способами, радоваться чувствам и получать удовлетворение,– сейчас не доходящее до сознавания, – может быть восстановлено посредством ре–мобилизации того, что сейчас «отсутствует» в организме. Следующее упражнение положит начало этому пути:

Сосредоточьтесь на своих «телесных» ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для вас ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно релаксироватъ их, дайте им продолжаться. Постарайтесь определить их точные местоположения. Обратите внимания на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Если вам кажется, что вам почти полностью удается этот эксперимент, вы почти наверняка ошибаетесь. У большинства людей отсутствует адекватная проприоцепция частей тела, она подменяется видением их или «теорией». Например, человек знает, где должны быть его ноги, и представляет себе их там. Но это не то, что чувствовать их там. Пользуясь «картиной» ног или «картой» тела вы можете произвольно ходить, бегать и даже до некоторой степени подпрыгивать. Но для свободного, непринужденного, спонтанного функционирования этих частей тела вы нуждаетесь в чувственном контакте с самими ногами, который можно получить непосредственно из мышечных напряжений, тенденций к движению и пр. В той степени, в какой имеется несоответствие между словесными понятиями о себе и чувствуемым сознаванием–замечанием себя, – а это несоответствие в той или иной степени практически существует у каждого, – это невроз. Итак, замечайте разницу, когда вы переходите от одного к другому, и не обманывайте сами себя, не притворяйтесь, что вы актуально чувствуете больше, чем вы на самом деле чувствуете. Может до некоторой степени помочь вербализация, вроде следующей: «Сейчас я чувствую напряжение в груди. А сейчас я визуализирую отношение горла и груди, а сейчас я просто знаю, что меня тошнит».

Переживание сознавания тела почти для всех трудно и вызывает сопротивление и тревожность. Но оно чрезвычайно важно и заслуживает затраты многих, многих часов – в умеренных дозах. Это не только основа для разрушения «мышечного панциря» (по терминологии В. Райха – «мышечных напряжений, в которых коренятся сопротивления».– Прим. пер.), но это также и средство для лечения всех психосоматических заболеваний. Чудесные исцеления, о которых рассказывают, – такие, как исчезновение острого невротического симптома в течение нескольких минут, – покажутся естественными, если вы почувствуете телесную структуру симптомов. Невротик создает свои симптомы, бессознательно манипулируя мускулами. К сожалению, при этом невротик не может понять, что здесь симптом является фигурой, а сама невротическая личность – фоном, т. е. что это частный случай переживания «фигура/фон» в виде «симптом/личность». Невротик утерял контакт с основами своей личности, и только симптом им сознается–замечается. Что касается непосредственно вас, то понадобится значительная реинтеграция, прежде чем вы сможете ясно почувствовать, что вы сами делаете, как и почему вы это делаете. Но этот – и последующие эксперименты на сознавание тела, если их выполнять серьезно, поведут вас по этому пути. Важно не «прогрессировать», а просто без напряжения идти вперед. Если вы будете считать, что вы «должны» быть способны делать то, что вам предлагают, вы сразу же ограничите то, что вы можете обнаружить–сознать–заметить тем, что вы уже знаете и чего ожидаете. Будьте, насколько это возможно для вас, принимающими, экспериментирующими, любознательными; то, что вы узнаете таким путем о себе – это пленительные и животворящие знания! Итак, еще раз:

Ходите, разговаривайте или сидите; сознавайте–замечайте проприоцептивные детали, никоим образом в них не вмешиваясь.

Не пугайтесь, если это покажется вам очень трудным. Вы так привыкли к поверхностным «коррекциям» своей позы, способа говорения и пр., что вам кажется почти невозможным продолжать идти таким образом, который осознается вами как «неправильный», или говорить «дурным тоном», даже если вы ясно понимаете, что любое поспешное произвольное изменение будет столь же эффективным, как новогодние решения. К тому же, скорее всего, ваше представление о том, что «правильно», вероятней всего, нездорово, основано на неправильной военной норме или на запомнившемся голосе какого–нибудь актера.

Вы можете внезапно обнаружить, что вы как бы разделены на ворчащего и того, на кого ворчат. Если это так, заметьте и прочувствуйте это так ярко, как только возможно. Если это удастся, прочувствуйте себя в каждой из ролей – ворчащего и «ворчимого». Наконец:

Сидя или лежа удобно, сознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и пр.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур – того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, чувствований. Обратите внимание, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие–нибудь напряжения рук, пальцев, перистальтика желудка, напряжение гениталий? Или, может быть, есть какая–нибудь связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задерживанием дыхания и какими–нибудь тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

Поскольку о трудностях в этом эксперименте сообщали почти все участники, мы начнем наш обзор отчетов с тех, кто представлял собой исключение: «Что касается сознава–ния телесных ощущений, я, очевидно, мог это проделать, и моей основной реакцией было: «Ну и что?». Это тип реакции, который мы уже ранее называли «доказательством своих возможностей». Это может, как в этом случае, принять форму выполнения эксперимента, чтобы покончить с ним, – прежде чем он в действительности начался.

«Когда я сосредоточился на теле, я заметил несущественные боли, в особенности в конечностях, которые я обычно не замечаю при нормальном протекании обычной деятельности». – Мы усомнились бы здесь в их «несущественности». Все может быть оценено как «несущественное», если не дать ему развиться и обнаружить свою значимость. Желание считать такие феномены «несущественными» – и таким образом не подлежащими заботе и ответственности – легко понять. Можно понять также сопротивления, которые рационализируются как опасения стать ипохондриком: «С детства я был болезненным, и меня приучали, и я сам приучил себя, не обращать внимания на телесные боли. Я немного позанимался этим экспериментом и убедился, что я могу до некоторой степени чувствовать свое тело, с его болями и напряжениями. Но дальше этого я не хочу идти, потому что, проучившись все детство не замечать своих телесных болей, зачем я буду теперь давать им волю занимать внимание моего ума?»

Если бы нашим намерением было всего лишь познакомить вас с теперешним неправильным функционированием вашего организма, и с этим вас и оставить, – выраженная позиция была бы неуязвимой. Но мы подчеркиваем, что это – предварительная работа, направленная на то, чтобы вы могли лучше ориентироваться в своей ситуации «организм–среда», как она сейчас существует. Специально в этом эксперименте мы хотим, чтобы вы рассмотрели хронические «бессмысленные» зажимы, напряжения и'боли, существующие в вашем теле. Когда вы действительно почувствуете необходимость измениться на основе прямого замечакия–сознавакия ситуации, тогда будет уместно применять корректирующие процедуры.

Многие в этом эксперименте живо ощутили разделение на «ворчащего» и того, на кого ворчат: «Я обнаружил, что когда я сознавал как я говорю, сижу или хожу, я все время пытаюсь исправить что–то или лучше приспособиться к тому, что я делаю». Некоторые могли в большей мере отождествиться с «тем, на кого ворчат», взять его сторону: «Мне не только не было трудно избежать корректирования позы и речи, но я нашел это восхитительным! Я мог игнорировать ту часть меня, которая ворчала по поводу правильности».

Вот несколько отчетов тех, кто были изумлены и озадачены тем, что обнаружили в своих телах: «В начале мои чувства по поводу этого эксперимента были весьма нелестными. Я получил результат только спустя три недели. Я вдруг почувствовал себя узлом из мышц. Даже сейчас, когда я об этом пишу, я чувствую, будто части меня завязаны в узел. Наиболее жесткие напряжения внизу спины, сзади шеи и

в верхних частях ног. Я также заметил, что когда я выполняю этот эксперимент, мой ум фокусируется на слабых возбуждениях или боли, и чем больше я сознаю это небольшое возбуждение, тем больше все мое сознание направляется на него, исключая все остальные части тела. Все это дало мне возможность понять, что сопротивления и мышечные напряжения – части одного и того же, или, может быть, вообще, одно и то же! Я иногда понимаю причины некоторых из напряжений, но до сих пор мне не удалось расслабить их ни в какой степени». – «Понимание», о котором здесь говорится, скорее словесного или «теоретического» рода; оно может быть совершенно правильным, но не содержит чувствуемой значимости, которая предшествует действительному расслаблению напряжений.

«Обычно – пока я не начал осуществлять этот эксперимент – я сознавал мои телесные ощущения лишь как общий фон, своего рода неопределенное ощущение общей жизненности и тепла. Попытка разделить это на составляющие ощущения вызвала подлинное изумление. Я заметил ряд напряжений в разных частях тела: в коленях и внизу бедер, когда я сидел на стуле; в районе диафрагмы; в глазах, в плечах, в дорсальной части шеи. Это изумило меня. Это было так, как будто мое чувствование вошло в чужое тело, с его напряжениями, ригидностями и зажимами, совершенно отличными от моих. Почти сразу же как я обнаружил эти напряжения, я смог их расслабить. Это вызвалр во мне ощущение свободы и приподняло настроение: неожиданная свобода, удовольствие и готовность ко всему, что может случиться. Кроме этих приятных ощущений, я не заметил никакой тревожности или страхов, связанных с этими напряжениями и их расслаблением. Кроме того, несмотря на то, что я обнаружил существование этих напряжений и смог расслабить их, они неизбежно снова возвращались, и дальнейшие занятия повторяли этот цикл обнаружения и расслабления». Приподнятость, связанная с расслаблением, которой достигал этот человек, может быть сопоставлена с эффектами упражнений в «последовательной релаксации» Э. Якобсона. Но здесь не хватает окончательного разрешения конфликта, порождающего напряжения. Как сообщает отчет, «они постоянно возвращались». Однако, поскольку они столь легко поддавались расслаблению, по–видимому, конфликт, связанный с данными напряжениями мышц был поверхностным, и, если бы испытуемый сосредоточился на них, вместо того, чтобы преждевременно их расслаблять, они могли бы обнаружить свое значение и стать управляемыми раз и навсегда.

«Эксперимент на чувствование тела был для меня весьма драматичным. Без особого труда я смог поймать напряжения мускулов живота. Сначала это было пугающим. Ясно проявились напряжения в руках и ногах, так же как жесткость и напряжение верхней челюсти, над задними зубами. Оно было очень сильным, как сильная зубная боль – но без боли. Единственный раз, когда я могу вспомнить, что ощущал это, было перед вечеринкой, когда я заболел. Вместе с этим напряжением было напряжение шейных мускулов, которое вызывало ощущение, как будто я заболеваю. Я не знаю, есть ли связь в этом». – Связь есть. В обоих случаях присутствует начинающийся рвотный рефлекс и сопротивление ему.

«Я ощущаю сильную тенденцию ускользать от этого эксперимента. Меня часто охватывает сонливость. Я ощущаю жесткость в шее и челюстях. Я наблюдаю свое дыхание и обнаруживаю, что вдыхаю преувеличенно глубоко, чтобы убедиться в способности вдохнуть полностью. Я могу до некоторой степени визуализировать отношения частей тела, но мне приходится напрягать мышцы, чтобы продолжать опыт. Во все время эксперимента шея и челюсти ригидны, ноги напряжены, пальцы до некоторой степени расслаблены, а спина слегка согнута».

Сдерживающие напряжения могут быть не только общими, как в предыдущем случае, но и сильно сфокусированными: «Я делал упражнение на сознавание мышечных напряжений в поезде, так что я при этом сидел. С тех пор я пробовал делать это лежа, спокойно стоя, даже на ходу, но я не могу ручаться за правильность того, что я заметил в первый раз, потому что то, что я обнаружил, настолько поразило меня, что с тех пор, каждый раз, когда я пытаюсь посмотреть, есть ли это напряжение, оно каждый раз оказывается на месте. Вопрос, однако, в том, не вызывает ли его само мое сосредоточение на этом? Вот что случилось. Я старался прочувствовать свои внутренности, и наконец добрался до прямой кишки, и здесь я заметил то, что показалось мне глупым напряжением, нечто, чего я совершенно не замечал до этого. Я сидел с мышцами, зажатыми – как это только возможно – вокруг моей прямой кишки. Это было, как будто я поддерживаю свое дыхание нижней частью толстой кишки, – если эта аналогия может иметь какой–нибудь смысл. Я назвал это напряжение глупым, потому что когда я осматривал себя, я не чувствовал потребности дефекации, но я сидел со сжатым сфинктером, как будто это было так.

Вместе с этим я чувствовал линию напряжения вокруг живота в районе пупка, но не такую сильную, как вокруг прямой кишки. В другой раз, лежа, я внезапно переключился на мышцы прямой кишки, чтобы посмотреть, зажаты ли они, – и конечно так оно и было! Я не ложился специально, чтобы проверить это напряжение (тогда уж оно наверняка было бы), я скорее обращал на него внимание, когда ложился спать и т. п. Или я не садился специально, чтобы искать его, а переключался на него, что бы я ни делал. И я всегда нахожу его. Может быть, это естественное физическое напряжение, которое и должно быть в этом месте, но, во всяком случае, я никогда не замечал его раньше». – Это напряжение хорошо известно. Поколением раньше психоаналитик Ференци говорил о нем как о «манометре сопротивления». Оно есть у всех, страдающих хроническим запором, и его расслабление кладет конец этому психосоматическому симптому.

«Когда я прочел фразу «обратите внимание на боли, которые вы обычно не замечаете», – я подумал, что наоборот, когда есть боль, то мы обращаем внимание на болящее место. Однако позже я был удивлен, что произвольно обратив внимание на то, как я сижу, я прежде всего заметил боль в нижней части коленки, которая, по–видимому, была там и раньше, хотя я ее не замечал». – Это указывает на словесную трудность. Говорить о «незамечаемой боли» кажется противоречивым. Точнее следовало бы говорить о незамечаемом состоянии, которое, попадая в фокус сознавания–за–мечания ощущается как боль.

«Для достижения сознавания тела лучше было бы заняться спортивными упражнениями». – Атлеты не представляют собой людей, замечающих свое тело. Что же касается гимнастики, танцев, и других занятий, в которых требуется равновесие и координация, то они действительно поддерживают жизненность и даже сознавание тела. Также помогает этому массаж, электровибратор, ванны и горячие грелки, прикладываемые к местам напряжений.

«Я внезапно обнаружил, что не знаю, что делать с руками. Я заметил, что неуклюже скрещиваю их на груди. Я сунул их в карманы. Я сознаю, что мне неловко. Я продолжаю осматривание, и внезапно сознаю, что я чувствую себя смущенным. Почти немедленно я встаю и начинаю ходить. Моя жена зовет меня обедать, и я рад оставить эксперимент». – Когда внимание сосредотачивается таким образом на части тела, и ничто, что вы делаете, не дает удовлетворения и возникает беспокойство, эти бесполезные попытки часто можно объяснить как отвлечения, направленные на то, чтобы не дать вам сознать, что вы действительно намереваетесь сделать с этой частью тела.

«Даже когда я читал про этот эксперимент, я почувствовал жесткие мышечные напряжения (особенно в конечностях), и при попытках сосредоточиться я все время сдерживал дыхание. Все это происходило несмотря на мой интерес к этому материалу». – Нужно ли говорить, что кроме интереса здесь есть опасение и некоторая тенденция убежать?

«Мои мысли неожиданно остановились. Я обнаружил, что слегка сжимаю кулаки. Моя грудь как бы вздымалась, будто я хотел что–то выкрикнуть. Я не мог представить себе, что именно, сколько ни пытался». – Крик вырвался на поверхность месяцем позже в виде эффективного высказывания в адрес родителей невесты, лезущих не в свое дело!

«Относительно некоторых частей моего тела было просто чувство пробела или смутности. Я знаю, что средняя часть моей спины на месте, но я не чувствую ее. Затем появилась очень любопытная группа ощущений. Я не мог почувствовать середину спины, но одновременно с этим испытал необычные ощущения и покалывания вокруг этого района. Ощущение было очень необычным, как будто в определенной части моего тела была пустота – пробел, нечувствительное место, которое нельзя почувствовать». – Другие чувствовали пробелы между головой и туловищем, т. е. не чувствовали шею, или – в пальцах ног, гениталиях, в животе и пр.

Некоторые сообщали, что после работы над этим упражнением они чувствовали себя усталыми. Другие чувствовали приятное возбуждение. Некоторые отмечали усталость после первых попыток, возбуждение после следующих В последних случаях это обычно наступало после того, как «бессмысленное» напряжение обретало свое значение.

«После того, как я отметил повторяющийся паттерн – жесткость в определенном месте шеи, вытягивание нижней губы, тяжелое дыхание, – я нашел, что это связано с определенными ситуациями. Это были ситуации обиды. Самый ясный случай возник, когда я просматривал свои заметки, прежде чем перепечатать это. В этот же момент я почувствовал, что мои губы растягиваются в широкой улыбке, я сознавал, что нашел этот определенный паттерн напряжения, и – опять же в то же самое время – я

сознавал, сколь обманутым и страдающим я чувствовал себя по поводу того, что должен был делать эти упражнения и сообщать о них. Похоже, что появилась обида по отношению к вам! После этого, когда я выполнял упражнения на сознавание тела, я чувствовал себя не вымотанным, как раньше, а освеженным и собранным».

Наконец, последний отчет: «После многих безуспешных попыток мне наконец удался проприоцептивный эксперимент, хотя было много сопротивлений. Я хочу продолжать это, потому что уже увидел много полезного. Мне удалось до некоторой степени почувствовать контакт с большей частью моего тела, и теперь мне приятно делать это, хотя сначала казалось раздражающим. Мне кажется теперь, что лучше делать это чаще в течение меньшего времени, чем я сначала пытался. Обнаружение мышечных напряжений поначалу было пугающим. Их так много, что моим первым впечатлением было «Ну и беспорядок!». Но дальнейшее сознавание сделало их менее пугающими, хотя я и не делаю сознательных попыток расслабить напряжения; сейчас мне даже приятно их чувствовать. Основные напряжения, которые я чувствую, – в руках, в ногах, вокруг груди, задняя часть шеи, челюсти, в висках, в солнечном сплетении – в районе диафрагмы. В последний раз во время этого упражнения я концентрировался на желудке и почувствовал ясный контакт с ним. Я почувствовал связь между определенной деятельностью в желудке и мускульными напряжениями в диафрагме, вокруг груди, и, как это ни странно, в висках».

Эксперимент 7:

Опыт непрерывности эмоций

Первые эксперименты центрировались на экстероцеп–ции, основе вашего сознавания «внешнего мира». Предыдущий эксперимент касался проприоцепции, сознавания «тела» – его действий и тенденций к действию. Однако такое раздельное внимание к «внешнему» и «внутреннему» было лишь предварительным, потому что все это лишь абстракции от вашего целостного опыта, включающего и то и другое. В данном эксперименте мы предлагаем вам не уделять специального внимания ни тому, ни другому, но стараться сознавать гештальт, который возникает, когда вы не настаиваете на приписывании отдельного, независимого существования ни «внутреннему», ни «внешнему».

Когда не разделяются произвольно «внешний мир» и «тело», то, что вы переживаете в опыте – это поле «организм/среда», дифференцированное единство «вы–в–вашем–мире». Этот непрерывно меняющийся гештальт никогда не нейтрален, он жизненно касается вас, это, в конце концов, ваша жизнь в процессе ее проживания. Ее значимость, важность, то, что она имеет к вам отношение, – вездесуще. Переживание поля «организм/среда» в аспекте ценности составляет эмоции.

Согласно этому определению эмоция – постоянный процесс; каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувствуемым тоном приятности или неприятности. Однако, поскольку у современных людей эта непрерывность эмоционального опыта по большей части исключается из сознавания, эмоции рассматриваются как своего рода периодические всплески, которые непостижимым образо,м возникают в поведении как раз в тех случаях, когда человек хотел бы «владеть собой». Такие вторжения – которые столь «неоправданны» – пугают и заставляют держаться настороже. Насколько возможно, люди стараются избегать тех ситуаций, где они возникают.

Большинство, однако, соглашаясь с таким использованием термина «эмоция» лишь для подобных «взрывных» ситуаций, знает о существовании других феноменов, во многом подобных, но не столь пугающих. Их обычно называют «чувствами», так что научные описания всей этой области обычно носят название «Чувства и эмоции». Мы полагаем, что при этом разделяется то, что в действительности представляет собой континуум. То, что определяет место данного эмоционального опыта в этом континууме, зависит от той степени, в которой заинтересованность организма, переживающего гештальт «организм/среда», проявляется из фона в фигуре.

Эмоция, рассматриваемая как прямое ценностное переживание организмом поля «организм/среда», не опосредована мыслями и словесными суждениями, она непосредственна. В этом своем качестве она

является решающим регулятором действия, ибо она не только составляет основу созна–вания того, что важно, но также дает энергию соответствующему действию, или если действие невозможно, она дает энергию и направление поискам такового.

В примитивной недифференцированной форме эмоция – это просто возбуждение–волнение, повышенная метаболическая деятельность и возросшая энергетическая мобилизация, являющаяся ответом организма на переживание новизны или стимуляции в ситуации. У новорожденных этот ответ целостен и относительно недифференцирован. По мере постепенной дифференциации мира ребенком, он соответственно дифференцирует свое общее возбуждение–волнение в избирательные, ситуационно поляризованные возбуждения. Они и обретают имена специфических эмоций.

Эмоции как таковые не являются смутными и диффузными; они ровно настолько дифференцированы в структуре и функции, насколько дифференцирован человек, их переживающий. Если человек переживает свои эмоции как смутные и грубые, то эти термины могут быть отнесены к нему самому. Из этого следует, что эмоции сами по себе не являются чем–то таким, от чего следует избавляться на основании той выдумки, что они–де препятствуют ясности мысли и действия. Напротив того, они не только важны как регуляторы энергии в поле «организм/среда», но являются также незаменимыми носителями определенного опыта – нашей заинтересованности, того, какое нам дело до мира и до себя.

Эти функции эмоции сильно искажены в нашем обществе. Как уже говорилось, считается, что эмоции возникают только в минуты кризиса, и то лишь если человек «теряет над собой контроль» и тогда «становится эмоциональным». Невозмутимость ценится как антитезис эмоции; люди стремятся казаться «холодными, спокойными, собранными». Но само спокойствие не лишено эмоционального тона, когда оно рождается из прямого оценивающего переживания этой конкретной ситуации как такой, с которой можно уверенно справиться, или – другая крайность – как ситуации, в которой ничего невозможно сделать.

Только подвижная, открытая ситуация, в которой что–то для человека поставлено на карту и его собственные действия влияют на ее равновесие, может вызвать действительное волнение. Изображать спокойствие в такой ситуации – это маска, достигаемая подавлением проявлений заинтересованности. Может быть полезным дурачить таким образом других – если это враги, но какой смысл принимать за врага и дурачить самого себя, лишая себе сознавания того, «что делается».

Ряду «негативных чувств» обычно отказывают в эмоциональной значимости. Однако, например, такие вещи, как фригидность или скука– очень сильные чувства, а не просто отсутствие чувства. Переживание холода так же реально, как переживание тепла. Отсутствие чувствительности там, где она предполагается, является, как это ни парадоксально, захватывающе сильным чувством, – настолько сильным, что оно скоро исключается из области сознаваемого. Вот почему в этих экспериментах так трудно находить пробелы и восстанавливать чувствительность.

Эмоции детей, из–за неудобств, которые они причиняют взрослым, столь много поработавшим над тем, чтобы подавить сознавание собственных эмоций, – не получают возможности пройти естественное развитие и дифференциацию. «Взрослые» не догадываются, и начинают отрицать, если им сказать об этом, что их беспокойство по поводу обретения ребенком «контроля над своими эмоциями» коренится как раз в том, что в их собственном детстве «авторитеты» также опасливо искажали их собственные эмоции. Они сами не получили возможности адекватно дифференцировать свои детские эмоции и перерасти их без внешнего принуждения. Они лишь подавляли их – и продолжают это делать! Когда ребенок ведет себя спонтанно, это возбуждает такие же латентные тенденции во взрослых и угрожает старательно поддерживаемой «зрелости» их собственного поведения. Вследствие этого детей так рано, как это возможно, заставляют подавлять свои чувства и раз навсегда натягивать на себя фальшивую маску принятого «владения собой».

Это в значительной степени достигается посредством выдвижения на передний план «внешнего мира» и его требований как реальности, в то время как голос органических потребностей, сознаваемых путем проприоцепции, в значительной степени вызывает пренебрежение как нечто, находящееся «только в уме». Ребенок приспосабливается к этому непрерывному давлению, его чувствование тела становится смутным, и он посвящает «внешнему миру» тот интерес, который ему удается возбудить.

Весь этот крестовый поход за «контролирование эмоций» имеет, разумеется, собственную эмоциональную основу и проводится весьма эмоционально. Нельзя сказать, чтобы он не достигал

результатов, но эти результаты – вовсе не те, о которых говорится при обосновании всей программы. «Нежелательные» эмоции вовсе не исключаются из личности, потому что невозможно аннулировать способ, которым природа организует функционирование организма. Достигается лишь дальнейшее усложнение и без того запутанного поля «организм/среда» посредством создания большого числа ситуаций, которые, если их не избегать, вызывают сильный разряд эмоций.

Например, если «правильно воспитанный» человек в определенной ситуации «потеряет власть над собой» и спонтанно разрядит то, что в нем копилось, само это окажется основанием для таких весьма болезненных эмоций, как стыд, досада, чувство униженности, самосожаление, замешательство, отвращение и пр. Чтобы предупредить повторение столь деморализующего опыта, он сожмет свой самоконтроль до еще более удушающих ограничений.

Это составляет тот видимый успех, который может быть достигнут в достижении «владения эмоциями». Происходит следующее: определенные эмоции, прежде чем они достигнут уровня организации действия, или даже прежде, чем они достигнут сознавания, заглушаются и демобилизуются про–тиво–эмоциями, которые они вызывают; все это вместе образует тупик, мертвую точку, которая более или менее эффективно исключается из сознавания. Сознавание этого непривлекательного положения в собственной личности возвращает приносящий боль конфликт, смятение, тревожность и «опасное» возбуждение. Но если отказываться признать это как существующее положение вещей, оно не станет доступным изменению, останется безнадежно самовоспроизводящимся.

В данном эксперименте мы не требуем от вас ничего героического. Вам предлагается сделать лишь первый шаг к усилению сознавания ваших эмоций. Если вы не сделали себя слишком нечувствительным к своим телесным позам и своему функционированию, то, следуя предложенным инструкциям, вы сможете убедиться, что эмоция является, как мы говорили, заинтересованным переживанием совместных экстеро– и проприоцепции.

Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию – в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком–то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, – эмоция разгорится с полной силой и ясностью.

И, наоборот, в присутствии чего–то или кого–то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т. п. вы начинаете чувствовать гнев.

Знаменитая теория эмоций Джеймса–Ланге, представляющая их как реакцию на телесные движения (например, убегание вызывает страх, или плач вызывает печаль) – половина правды. Нужно добавить к этому, сами телесные движения или состояния являются релевантной ориентацией и потенциальной манипуляцией окружающим. Например, не просто бег, а убегание, убегание от чего–то, убегание от чего–то опасного, – вот что составляет ситуацию страха.

Только осознавая свои эмоции можно сознавать, в качестве биологического организма, с чем вы сталкиваетесь в среде и какие особые возможности в данный момент присутствуют. Только признав и приняв свое стремление к кому–то или чему–то, оценив силу своего порыва к этой вещи или этому человеку, несмотря на расстояния и возникающие препятствия, которые вас разделяют, – вы можете обрести ориентацию для правильного действия. Только признав и приняв свое горе, чувство безнадежности, когданекуда обернуться в поисках безнадежно утраченного человека или вещи, совершенно необходимых вам, – вы можете выплакаться и проститься. Только признав и приняв свой гнев, сознав свою нападающую позу в столкновении с человеком или вещью, фрустрирующими вас, вы можете эффективно мобилизовать свои энергии и преодолеть препятствия на своем пути.

Психотерапию часто называют «тренировкой эмоций». Чтобы заслужить такое определение, мы должны (как ясно из предыдущего) использовать методики, объединяющие как ориентацию в среде (анализ ситуации в настоящем, чувств, фантазий, памяти), так и распускания двигательных блоков «тела». Чрезмерный перевес одной из сторон может привести лишь к псевдоуспеху. В одном случае уделяется слишком много внимания так называемому «приспособлению к реальности», что в целом означает более полное принятие существующего положения, как оно понимается и утверждается «авторитетами». С другой стороны, если психотерапевт работает только с «телом», он может добиться

того, что пациент во время сеанса будет имитировать и выражать различные чувства, но, к сожалению, они не будут соответствовать тому, как он переживает свою ситуацию вне кабинета. Только если удастся гармонизовать «внутреннее» и «внешнее», пациент может быть освобожден и «излечен».

Чтобы обострить свое сознавание эмоций, попробуйте следующее:

Лежа, попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти чувствования, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто дайте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Пока вы не спите, вы все время сознаете что–то, и это что–то всегда имеет какой–то эмоциональный тон. Все, что совершенно безразлично, что вас не касается, то есть лишено эмоции, просто не вызовет процесса «фигура/фон» в такой степени, чтобы этого было достаточно для сознавания–заме–чания.

Очень важно сознать непрерывность своего эмоционального опыта. Если понять эмоции не как угрозу рациональному управлению своей жизнью, а как ориентир, составляющий единственно возможную основу рациональной организации человеческого существования, то открывается путь к культивированию непрерывного сознавания их мудрых советов. Это не потребует слишком большого времени или внимания. Вот грубая аналогия. Представим себе искусного автомобилиста. Для него естественно постоянно сознавать, что мотор работает мягко, это не находится в фокусе его внимания. Звук мотора – часть динамики фигуры/фона в его управлении машиной; вместе с тем это нечто, что относится к делу, и это очень быстро становится фигурой и привлекает внимание, если появляется малейшая нерегулярность. Другой водитель, который, может быть, не хочет беспокоиться, не заметит изменившегося звука или не придаст ему значения, не обратит внимания на возникший дефект. Постоянно сознавать эмоции возможно, только если сознавать то, что действительно существенно в вашей жизни, даже если это отличается от того, что говорят другие, или от того, что вы сами себе говорили раньше.

Многие люди чувствуют, что их жизнь пуста, так как они ощущают скуку и блокируют делание того, что разогнало бы их скуку. Скука – состояние, с которым не так уж трудно справиться, так что давайте рассмотрим это.

В эксперименте на сосредоточение мы видели, что скука возникает, когда произвольное внимание уделяется чему–то неинтересному и отнимается у того, что могло бы вызвать интерес и спонтанное формирование фигуры/фона. Природа создает в качестве целительного средства утомление, тенденцию уснуть или войти в состояние транса; при этом, поскольку произвольность–намеренность ослаблена, спонтанный интерес выходит на передний план в качестве фантазий. Если вы примете этот естественный процесс вместо того, чтобы бороться с ним, вы можете использовать фантазии как средство обнаружения того, что же вы хотели бы делать. Это очень просто в одиночестве. Закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызовет ясное представление о том, что вы хотели бы делать. Среди людей, где действуют соображения долга, соблюдения условностей, нежелания огорчить других, необходимость дурачить начальника, и т. д. – ситуация сложнее. Но даже при этом признаться себе, что нечто вам не интересно, – это путь к тому, чтобы найти моменты интереса, если уж действительно необходимо делать то, что вы делаете. Но ситуации, которые хронически вызывают скуку, нужно либо изменять, либо избегать их.

Вы можете заметить, как по–разному вы чувствуете себя с разными людьми. Один наводит скуку, другой раздражает, один вызывает подъем, другой – подавленность. Вы, конечно, предпочитаете тех, с кем легко, или с кем вы чувствуете себя счастливыми или значительным. В этих ваших реакциях, скорее всего, присутствует немалая доля «проекции» (то есть вы вкладываете свое отношение в других, а затем считаете, что другие заставляют вас чувствовать то–то и то–то); но часто справедливо и другое: когда вы можете почувствовать вполне определенную реакцию на другого человека, может быть, что этот человек, сознавая или не сознавая это, намеревается вызвать в вас эту реакцию. Меланхолик хочет вызвать в вас подавленность, льстец – чувство собственного величия, задира – раздражение, любитель ворчать – недовольство. И наоборот, живой человек хочет вас заинтересовать, счастливый хочет, чтобы вы разделили с ним его счастье. Развивая чувствительное сознавание своих реакций можно стать «хорошим ценителем людей».

Преодолев тенденцию проецировать нежелательные чувства и отношения в других людей, то есть научившись видеть другого человека, а не собственные проекции на него, можно начать замечать, когда

кто–то хочет заморочить вас потоком слов и фактов, загипнотизировать монотонностью голоса, усыпить и подкупить лестью, ввести в депрессию хныканием и нытьем. Вы можете развить эту полезную интуицию, сначала замечая, как вы реагируете на окружающих людей, а потом наблюдая, подтверждается ли ваша реакция другими чертами поведения этих людей. При этом вы начнете разделять проекции собственных несознаваемых тенденций и действительной интуиции относительно других.

Нарушения равновесия личности исправляются не сдерживанием или подавлением чрезмерно развитой стороны, а сосредоточением на неразвитой стороне. Чрезмерный перевес сенсорной стороны может породить ипохондрию; эмоций – истерию; мышления – принуждающий и фригидный интеллект. Но такой перевес одной стороны обычно соггровождается недоразвитостью в других сферах. Восстановление гармонии и интеграции приходит посредством разблокирования того, что заблокировано. Эта, прежде обедненная сторона личности, потребует теперь своей доли энергии и внимания, и равновесие будет восстановлено.

Вот еще один эксперимент для повышения сознавания эмоциональных переживаний:

Посетите художественную галерею, желательно достаточно разнообразную. Бросайте лишь быстрый взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы неясную, она вызывает? Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий подбор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить его добросовестным разглядыванием, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными, или вы даже вообще не способны их отследить, не думайте, что это всегда будет так – повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно попасть в галерею, можете проделать то же с репродукциями.

Следующий эксперимент будет крепким орешком, потому что мы предложим вам постараться сознавать эмоции, которых мы обычно предпочитаем избегать, те самые, которые пугают нас и заставляют стремиться к «владению собой». Эти нежелательные эмоции, однако, тоже должны быть сознаваемы и разряжены, прежде чем мы сможем свободно входить в ситуации, где мы их испытываем. Предположим, человек боится публичных выступлений, потому что однажды, когда он попробовал, то «провалился». Предположим, девушка боится влюбиться, потому что однажды была обманута. Предположим, кто–то боится разозлиться, потому что однажды, когда он показал это, его сильно побили. Каждый из нас пережил много подобных случаев, которые воспроизводятся в воображении; они не дают нам возможности заново подойти к интересным ситуациям, если нам не повезло в подобных ситуациях в прошлом. Эти старые переживания – «незаконченные дела», которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас «новые дела». Можно попробовать заканчивать их, повторно переживая их в намеренной фантазии. Каждый раз, воспроизводя эти болезненные эпизоды, вы сможете находить добавочные детали и выводить в сознавание все больше и больше эмоций, которые с ними связаны.

Оживляйте в фантазии вновь и вновь опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какой, например, наиболее пугающий опыт вы можете вспомнить? Прочувствуйте его вновь так, как это все происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие–то слова, нечто, что вы или кто–то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте, как вы переживаете их выговаривание и их слушание.

Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизводите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой–нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте ситуацию.

Делайте это для различного рода эмоционального опыта – насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незаконченные ситуации горя? Когда кто–то любимый вами умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы сейчас? Можете ли вы мысленно стоять у гроба и проститься!

Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виновным? – пр. Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то можете ли вы почувствовать, что блокирует вас?

Рассказывая о своих реакциях в эксперименте, где нужно было почувствовать свое лицо, многие студенты сообщали, что они обнаружили у себя «каменные» лица. Некоторые выражали гордость по поводу своего умения быть скрытными, и говорили, что у них нет ни малейшего намерения отказываться от преимущества «прятаться за сценой». Можно подумать, что они рассматривают все свои отношения с людьми как нескончаемую игру в покер (по–английски «каменное лицо» буквально «лицо игрока в покер».– Прим. пер.). Если, как они утверждают, они не изменяют своего «каменного» лица даже в интимных ситуациях, – против кого они играют?

Почти всем было трудно выполнять этот эксперимент. Вот типичный пример: «Эксперимент на сознавание эмоций до сих пор вызывает настолько сильное сопротивление, что не дает значимых результатов. Главные сопротивления – чувство неудобства и скука. Мне не удалось ни почувствовать выражение лица, ни заметить, меняется ли оно. Единственное выражение, которое я заметил, было нажимание нижней губы на верхнюю вверх и вперед. Я связал это с чувством беспокойного цинизма, которое я переживаю, когда слышу что–то (обычно в связи с делами), чему я не верю».

Некоторые отмечали, что их лица не изменяются, а остаются ригидными. Другие – что их лица меняются так быстро и постоянно, что они не успевают найти слова для называния выражения. Некоторые утверждали, что как только они находили словесный эквивалент для обозначения выражения лица, они сразу вспоминали ситуации, для которых он был бы подходящим. Другие говорили, что они могли обрести какое–то выражение лица, только если они придумывали какую–нибудь эмоциональную ситуацию, а потом отмечали, что происходило с лицевыми мускулами.

Обнаружение невыразительности своих лиц дало некоторым студентам новые основания для недовольства собой: «Я нашел, что мое лицо не слишком выразительно, скорее даже придурковато. Рот чаще всего приоткрыт, а глаза косят. Обе эти привычки я могу преодолеть только если постоянно сознаю, что я делаю со своим лицом. Я заметил, что мое лицо более выразительно, когда я взволнован. Если бы мне удалось управлять этим, полагаю, что выглядел бы более интересным человеком». – Это отражает общую тенденцию пытаться работать над симптомом, а не над его основой. Произвольно управлять чертами лица – это не выразительность, а актерство, и если только не быть очень хорошим актером, то это превращается в «корчение рож». – И даже в обучении актеров признается, что можно хорошо играть на сцене, только если вызвать в себе воспоминание о сходных переживаниях в жизни, и вызвать соответствующее выражение лица и прочие черты поведения, которые соответствуют этому переживанию (Прим. авторов: см., например, «Работу актера над собой» Станиславского, где большое внимание уделяется культивированию сенситивной и аффективной памяти). Мы, однако, стремимся не к тому, чтобы научить вас убедительно играть сценические роли, а к тому, чтобы научить вас играть себя.

Эксперимент 8:

Вербализация

Вербализация – это «выражение словами». Если мы описываем объекты, сцены или действия, – мы произносим их наименования (названия) вместе с другими словами, которые имеют отношение к их организации, их отношениям, особым свойствам и т. д. Мы говорим, каковы они, основываясь на видении, слышании и другом прямом опыте. Если мы рассуждаем о них, – мы манипулируем рядами слов, которые описывают их. Это может происходить уже без прямого опыта, потому что, коль скоро что–то названо, наименование (название) само по себе может для многих целей выступать в качестве названного. Действование с наименованиями,– со словесным эквивалентом называемого объекта,– вместо деиствования с объектами может быть во многих отношениях более экономным и эффективным; достаточно представить себе сцену обсуждения того, как перенести и передвинуть концертный рояль! Но заметьте: передвижение наименований (названий) не передвигает само по себе того, что названо.

Нормальная, здоровая вербализация обычно отталкивается от невербального – объектов, условий, положения дел и пр., – и заканчивается невербальными эффектами. Это не значит, что вербализация иной раз не может быть полезной и в отношении того, что само уже вербально – книг, пьес, того, что кто–

то сказал; но эта тенденция разговаривать по поводу разговоров иной раз превращается в болезнь. Если человек боится контакта с актуальностью – с людьми из плоти и крови, с собственными ощущениями и чувствами, – слова начинают использоваться как экран между говорящим и его средой, а также между говорящим и его собственным организмом. Человек пытается жить в одних словах, – и смутно ощущает, что чего–то не хватает.

У «интеллектуала» вербализация гипертрофирована. Он навязчиво и принудительно пытается быть «объективным» по отношению к своему личному опыту, что, как правило, означает словесное теоретизирование по поводу себя и по поводу мира Тем временем, посредством этого самого метода он избегает контакта с чувствами, уходит от реальности и актуальных ситуаций. Он живет подставной жизнью слов, изолированных от остальной части его личности, высокомерно презирая тело и стремясь к словесным победам, «правильности» спора, произведенного впечатления, пропаган–дирования, рационализации, – в то время как действительные проблемы организма остаются без внимания.

Но эта «словесная болезнь» привилегия не одних интеллектуалов. Она достаточно универсальна. Частичное созна–вание того, что что–то не в порядке, заставляет людей писать такие книги, как «Тирания слов» (Коржибский); в последние годы семантика предпринимает усилия восстановить связь слов, по крайней мере, с невербальной реальностью окружения, настаивая, что каждое слово относится к чему–то невербальному. Наши эксперименты на актуальность и абстракцию также были направлены на это. Но семантики часто начинают заботиться о точности по отношению к «вещам, которых здесь нет», употребляя на это все время, всю энергию и внимание, и избегая таким образом семантических проблем, касающихся того, что «наличествует здесь». Они редко касаются «биологии» языка, его сенсорно–моторных корней.

Наша техника обнаружения и сознавания патологических аспектов вербализации состоит, как и для других функций, в том, чтобы прежде всего рассматривать это как существующую деятельность. Это относится как к проговариванию слов вслух, так и к «просто думанию», которое осуществляется как внутренняя речь. Сначала появляется говорение вслух, так ребенок учится говорить, но потом человек может использовать этот, обретенный в общении, язык сам в себе, как «думание». В интегрированной личности такое думание – полезный активный инструмент для работы со сложными отношениями сознаваемых потребностей, воображаемых средств достижения и явного поведения, которое делает конкретным то, что сначала воображалось. Большинство взрослых людей, однако, полагает, что мышление независимо и первично: «Легко думать, но трудно выражать мысли». Это происходит из–за вторичного блока, из–за страха по поводу того, как другие будут реагировать на высказанные вслух мысли. Однако если человек сможет говорить в хорошем темпе, воодушевлен своей темой, оставляет свои страхи, перестает проверять свои высказывания, прежде чем произнести их вслух, – становится очевидным, что когда нечего бояться, говорение и думание – тождественны.–

Чтобы интегрировать наш вербальный и мыслительный опыт, мы должны сознавать его. Средство ориентации по отношению к говорению – слушание:

Послушайте, как вы говорите в компании. Если есть возможность, запишите свой голос. Вы будете удивлены и, может быть, раздосадованы тем, как он звучит. Чем больше ваше представление о себе отличается от вашей реальной личности, тем сильнее в вас будет нежелание признать свой голос за свой собственный.

Почитайте вслух стихи, которые вы знаете, и послушайте себя. Не вмешивайтесь в чтение, не старайтесь читать громче, яснее или выразительнее. Читайте так, как у вас получается, повторяйте чтение, и слушайте, пока вы не почувствуете интеграции говорения и слушания.

Затем прочтите то же стихотворение внутренней речью, – «в уме». Теперь вам уже должно быть легко слышать собственную внутреннюю речь. – Теперь, когда вы просто читаете книгу или газету, вслушайтесь в свою внутреннюю речь, «проговаривание» читаемого. Сначала это замедлит чтение и, может быть, вызовет беспокойство, но через некоторое время вы сможете «слушать» так же быстро, как вы читаете; эта практика может улучгиить вашу память благодаря возросгиему контакту с материалом.

Наконец, попробуйте «прислушаться» к своему внутреннему речевому думанию. Сначала это может заставить вас «замолчать», но через некоторое время беззвучное бормотание начнется снова. Вы услышите несвязные, «сумасшедшие» отрывки предложений, проплывающие вновь и вновь. Если это

вызывает слишком большое беспокойство, поговорите с собой немножко намеренно: «Сейчас я слушаю себя. Не знаю, о чем бы подумать.

Попробую проделать молча эксперимент «здесъ–и–те–перъ». Да, это звучит так же, как если бы я делал это вслух. А теперь я забыл, перестал слушать...»

Отмечайте модуляции вашего внутреннего голоса. Какой он – сердитый, жалующийся, ноющий, напыщенный...? Или он звучит по–детски? Проговаривает ли он педантично все подразумеваемое после того, как значение уже понято?

Будьте настойчивы в этом упражнении, пока вы не почувствуете интеграцию – совместность – слушания и говорения. Этот внутренний диалог есть то, что Сократ называл сущностью мышления. Если вы можете обрести чувствование функционального единства говорения и слушания, ваше думание станет более выразительным. В то же время часть вашего думания, которая ничего не выражает, которая крутится как мотор на холостом ходу, начнет понемногу исчезать.

Обратите внимание в обычном разговоре на количество и типы «лишних выражений», вроде «не правда ли», «правда?», «хорошо...», «наверное...» и пр., а также бессмысленных звуков – ворчаний, мычаний и пр.; их цель – лишь в предотвращении малейших моментов молчания в речевом потоке. Как только вы заметите этих «спасателей лица», этих «требователей внимания», – они начнут исчезать из вашей речи, делая ее более гладкой.

Когда вы овладели внутренним слушанием, сделайте следующий шаг – перейдите к внутреннему молчанию! Это очень трудно. Многие люди не могут поддерживать даже внешнее молчание. Не путайте внутреннее молчание с пробелами, трансом, остановкой «мышления». Останавливаются только «говорение–и–слушание», но сознавание присутствует:

Постарайтесь поддерживать внутреннее молчание, воздержитесь от внутренней речи; при этом оставайтесь пробужденным и сознающим. Поначалу это может удаваться лишь на несколько секунд, «думание» навязчиво возобновится. Для начала хорошо, если вы хотя бы почувствуете разницу между внутренним молчанием и говорением; дайте им сменять друг друга. Хороший способ– координировать это с дыханием Попробуйте останавливать внутреннюю речь во время вдоха. Затем, во время выдоха, дайте проговориться внутренне возникшим словам. Если вы занимаетесь в одиночестве, то полезным может быть проговаривание этих слов вполголоса, шепотом. Если вы будете настойчивы в этом эксперименте, ваши визуализации станут ярче, ощущения тела – определеннее, эмоции – яснее, потому что внимание и энергия, используемые обычно в бессмысленном внутреннем говорении, теперь могут использоваться в этих более простых и более фундаментальных функциях.

Поэзия – искусство выразительной речи – основывается на способности поддерживать молчаливое сознавание потребностей, образов, чувств, памяти, – в то время как слова возникают и организуются так, что эти слова уже не банальные стереотипы,– они пластически организуются в выражающую богатый опыт фигуру. Такие слова выражают то, что имеет невербальную основу.

Прислушайтесь к своей внутренней речи и постарайтесь интерпретировать ее: ее ритм, тон, «ходовые» фразы. Кому вы говорите? С какой целью? Придираетесь и ворчите? Льстите кому–то?Не поворачиваете ли вы фразы так, будто что–то скрываете – сами не знаете что? Стараетесь произвести впечатление? Или это блеф? Или вам нравится, как слова текут, цепляясь друг за друга? Есть ли у вашей внутренней речи постоянная аудитория?

Большая часть того, что вы считаете оценками и моральными суждениями – это ваша внутренняя речь во внутренних драматических ситуациях. Если вы можете останавливать внутреннюю речь, поддерживать внутреннее молчание, вы сможете яснее и проще оценивать факты и свое отношение к ним.

Мы приведем несколько отчетов студентов об этих опытах. Большинство рассказывает о разочаровании при слушании записи собственного голоса: он звучал выше, тоньше, менее сильно и т. д., чем казался говорящему. Некоторые, однако, были удивлены приятно. Значение этого ощутимого различия в некоторых случаях подвергалось большому сомнению. «Я согласен, что представление человека о себе обычно отличается от его действительной личности. Но нежелание принимать звукозапись своего голоса за собственный голос – не может быть мерой этого. Что тогда делать с тем фактом, что чем больше человек привыкает слышать свой голос в записи, тем больше он его узнает и принимает как свой? Следует ли на этом основании полагать, что его представление о себе при этом

становится более близким к его действительной личности? Я думаю, что нет». – Хотя здесь идет речь о сравнительно небольшой проблеме, давайте обсудим ее вкратце. Человек может испортить индикатор, если он показывает нечто нежелательное. Если человек встает на весы, чтобы взвеситься, а потом, неудовлетворенный результатом, сдвигает стрелку, это, конечно, не указывает на изменение его веса; если же к тому же ему удается погасить сознавание того, что он сам непосредственно воздействовал на индикатор, он может дурачить себя, полагая, что то, что сначала ему не нравилось, теперь исправлено. Если после первого шока от слышания записи своего голоса человек пускается в рационализации по поводу различия в прохождения звука по костям и по воздуху, несовершенства средств звукозаписи и пр., он может легко успокоить себя представлением об искажениях, которые вносятся записью в то, что он полагает своим голосом. Между тем, принятие звукозаписи своего голоса за действительно свой голос, что действительно постепенно происходит, по меньшей мере до некоторой степени действительно сближает самоосознание и реальную личность.

Слушание внутренней речи вызвало множество комментариев: «В моем внутреннем говорении звучал тон придирчивости. Как будто я не удовлетворен вещами, как они есть, и все время сердит на себя, недоволен и ворчу». – «Я обнаружил, что я не просто разговариваю сам с собой, а будто бы читаю длинную проповедь невидимому собранию. Часть этого бессмысленна, не имеет логической связи, но все имеет сходный агрессивный, насильственно–убеждающий тон, который я, по–видимому, полагаю необходимым для хорошей речи перед публикой. Моя внутренняя речь медленна и довольно искусственна».

Попытка создать внутреннее молчание вызывает наибольший интерес и разнообразие отчетов: «Мне показалось совершенно невозможным найти то, что вы называете «внутренним молчанием». Честно говоря, я почти уверен, что такое невозможно, и если кто–то рассказывает, что достиг этого, откуда вы знаете, что он не дурачит вас?».

«Мне удалось поддерживать внутреннее молчание в течение коротких отрезков времени, но это было скучной потерей времени. Это мимолетное, неестественное состояние, потому что сразу же приходит мысль, что нужно вернуться к нормальной деятельности, потому что есть вещи, на которые нужно обратить внимание, дела, которые нужно закончить, – интересные и осмысленные».

«Пытаясь достичь внутреннего молчания, я почувствовал, что мышцы горла настолько напряглись, что я должен был прекратить это глупое занятие, чтобы не закричать».

«Я обнаружил, что поддержание «внутреннего молчания» вызывает во мне нервозность и беспокойство. После примерно трех минут я был готов чуть не выпрыгнуть в окошко. Это напомнило мне детские соревнования – кто дольше просидит под водой».

«Эксперимент на внутреннее молчание – это нечто, чего я не могу. Как. будто я не дышу и начинаю судорожно ловить воздух, чтобы выскочить из этого. Но я знаю, что именно отсутствие внутреннего молчания не дает мне заснуть в течение двух часов, когда я ложусь спать. Этот внутренний голос гудит и гудит, и не останавливается».

«Я совершенно не ожидал, что мне удастся создать полное молчание, и был очень доволен, хотя и озадачен, обнаружив, что это–таки возможно, и создает восхитительное, некоторым образом «полное» чувство».

«Это восхитительно! Мне удается это только на короткие моменты времени, но когда удается – это поистине чудесно, и какое освобождение от непрерывной внутренней болтовни!»

«Я не могу удержаться от говорения одним или несколькими голосами сразу. Молчание, которого я пытаюсь достичь, возникает на мгновение, которого я не могу измерить, это практически вообще не имеет времени. Затем оказывается, что я начинаю делать заметки в своем мысленном блокноте, то есть начинаю выслушивать компетентные описания того, когда и почему молчание прервалось, – что само по себе и прерывает молчание. Например, вот есть молчание. Затем я замечаю звук дождя и в молчание проникает метка: «дождь». Ментальная записная книжка сразу пополняется замечанием, что первым подкралось наименование чего–то, – и скоро все это превращается в мою обычную внутреннюю болтовню».

«Мне совершенно не удавалось внутреннее молчание до прошлого воскресенья, когда я прогуливалась в парке с моим мужем. На некоторое время я не была занята обычными «заботами», которые занимают мой ум. Внезапно я схватилась за беднягу и закричала: «Вот оно». Это, конечно, прекратило молчание,

но на короткое время, без единой мысли, я переживала ландшафт, ветер, ритм наших шагов и другие подобные вещи. Если это и есть опыт внутреннего молчания, то назвать это «чудесным» – значит сказать слишком мало».

«Наиболее волнующим и трудным экспериментом были мои попытки создать внутреннее молчание. Большую часть времени это мне не удавалось, но временами, когда удавалось на несколько секунд, я бывал поражен возникающим чувством огромной потенциальной силы и релаксации. К сожалению, через несколько секунд я уже начинаю говорить внутренне об этом самом успехе – что, разумеется, сразу же разрушает его».

Эксперимент 9:
Интегрирующее сознавание

Если вы серьезно поработали над предыдущими экспериментами– над ощущениями тела, эмоциями и вербализацией – вы уже чувствуете себя более живыми и более спонтанно–выразительными. Мы надеемся, что вы все в большей степени обнаруживаете, что для поддержания этого чувствования себя вовсе не нужно постоянного усилия, которое поначалу казалось необходимым. Вы не распадаетесь на части или куски, не «сходите с ума», если ослабляете произвольное сдерживание, принудительное внимание, постоянное «думание» и активное вмешательство в черты вашего поведения. Наоборот, ваш опыт становится все более связным, организующимся в единое целое. Это и есть подлинная самоинтеграция, в отличие от принудительной, произвольной самоинтеграции, поддерживаемой намеренным подавлением каких–то тенденций поведения и принудительным «выдавливанием» из себя других.

Когда вы оставляете попытки сделать свое поведение соответствующим принятым условностям – более или менее фиксированным паттернам, перенятым у «авторитетов», сознаваемые потребности и спонтанный интерес выходят на поверхность и открывают вам, кто вы и что вам подходит.

Это ваша природа, сердцевина вашей жизненности. Энергия и внимание, которые уходили на принуждение себя из–за ошибочного чувства «долженствования», часто направлялись против ваших собственных здоровых интересов. В меру того, как вы можете вновь обрести и по–новому направить эту энергию, будут увеличиваться сферы восстановленной жизненности. Излечивает сама природа – «натура санат»*. Рана заживает, кость срастается. Врач должен лишь очистить рану или правильно расположить кость. То же относится и к вашей личности.

Любой метод психотерапии, взятый сам по себе и изолированно, одновременно и пригоден, и неадекватен. Поскольку физическая и социальная среда, тело, эмоции, мышление, речь, – все это существует в едином функционировании, которое является целостным процессом «организм/среда», внимание к любому из этих компонентов может быть полезным для увеличения личной интеграции. Методы, которые абстрагируют из живого единства одну из этих частей и более или менее исключительно на ней концентрируются, – скажем, на чувствовании тела и мышечных зажимах, или на межличностных отношениях, или на воспитании эмоций, или на семантике, – в конце концов окажутся эффективными. Даже если метод ограничивается частностью, эффект имеет тенденцию распространиться на всю целостность функционирования. Но естественно заключить, что такие частичные методы, поскольку они являются абстракциями от конкретной актуальности, сами по себе оказываются не сутью терапии, а различными подходами с терапевтическими намерениями.

Опасность в исключительном использовании любого из этих частичных методов состоит в том, что эффект может не распространиться в достаточной степени или достаточно быстро на те сферы, которыми этот метод пренебрегает. Если частичный метод используется в изоляции от всего остального, несознаваемые сопротивления в других компонентах целостного функционирования могут возрасти до такой степени, что сделают дальнейший прогресс на выбранном пути невозможным, если или пока материал другого рода не будет принят, или не будет достигнут новый, “здоровый” паттерн. Последний

* Nalura sanat, medicus curat morbos.– Лечит болезни врач, но излечивает природа (Гиппократ). (Мат.).

может оказаться тем, что “терапевтический авторитет” выдвигает в качестве модели, вроде “спонтанного физического человека” или “приспособленной личности”, или “психо–личности” и пр. Но поскольку мы работаем с конкретной актуальностью, а не с абстрактными версиями людей, то приспосабливания к одному из “прокрустовых лож” – это не максимум того, чего можно достигнуть.

Итак, почувствовали ли вы уже, приняли ли вы единое функционирование поля “организм/среда”? Можете ли вы спонтанно, – а не на основе словесной логики – видеть, например, связь наук о человеке: биологии, социологии, психологии, антропологии, лингвистики и пр.; или связь искусств?

До сих пор наши эксперименты направляли специальное внимание на различные сферы вашего опыта. Поскольку эти сферы, рассматриваемые абстрактно, являются абстракциями от целостного функционирования, давайте теперь поработаем над умением переходить из одной сферы в другую, замечая, что ситуация при этом остается той же, но вы выражаете ее по–разному, в зависимости от того, на какой аспект ситуации вы обращаете внимание.

На основе сознавания любой наличной ситуации, попробуйте произносить фразы, более или менее адекватно выражающие эту ситуацию с точки зрения тела, чувств, речевых привычек, социальных отношений и пр. Например: “Я стискиваю челюсти и напрягаю пальцы... Иными словами, я сержусь, но не даю своему гневу выразиться... Иными словами, мой голос звучит с нервной дрожью, но он мягок и сдержан... Иными словами, в нашем обществе возможность длительного контакта между людьми зависит от определенных ограничений в их поведении...”.

Каждая из таких формулировок – имеющий отношение к делу и существенный взгляд на живую ситуацию. Практикуйтесь в легкой смене точек зрения, это углубит и расширит вашу ориентацию в отношении того, где вы находитесь, и что нужно делать.

Приведем несколько отрывков из отчетов студентов, чтобы дать представление о диапазоне реакций на этот эксперимент.

“Я более всего разочарован в этих экспериментах своей неспособностью спонтанно связывать различные функции ... Я могу реконструировать все мои реакции на данную ситуацию впоследствии, но мне это не удается в тот момент, когда ситуация наличествует. Могу лишь сказать, что я уверен, что продолжая экспериментировать, я достигну желаемой интеграции функций”.

“Этот так называемый эксперимент смешон! Весь этот словесный ритуал ничего не дает. Сознавание слишком точно, остро и сложно, чтобы его можно было выразить в этих, как правило обманчивых, фразах “Иными словами...”. Сказать одно, значит не сказать другое. Это непригодная техника для выражения различных аспектов или граней целостного сознавания. Это только отвлекает и искажает”.

“Проработав все эти эксперименты, я чувствую некоторую меру самоинтеграции и жизненности. Это хорошее чувство”.

“Я чувствую, что только начинаю обретать чувствование того, что происходит. Я начинаю понимать смысл того, что значит жить, будучи частью мира... Что касается способности интегрировать различные сферы, это интересно, но потребует дальнейшей работы”.

“Если бы материал преподносился с большим пониманием трудностей непрофессионалов, и с более ясным описанием того, что же требуется, это было бы, мне кажется, более полезным”.

“Я, по–видимому, что–то упустил. Я не могу почувствовать интегрированного сознавания. Как будто я не хочу этого, как будто я изо всех сил стараюсь избежать его, убежать от него, не видеть. Почему, почему, почему?”.

“Я в самом деле думаю, что мой опыт начинает связываться в единое целое. Что касается факта, то это вне сомнения, но по какой–то непонятной причине я очень сопротивляюсь тому, чтобы признать, что вы помогли мне”.

“Раньше я несколько раз переживал душевный подъем, связанный с внезапным функциональным единством, подъем пробуждающегося сознавания, и эти неожиданные инсайты, когда это приходит, заставляют меня с волнением продолжать эги эксперименты. Мои первоначальные сомнения по поводу доверия к вашим процедурам постепенно исчезают”.

“Эти эксперименты восхитительны, отчасти потому, что результаты настолько отличаются от того, чего я ожидал, прочтя инструкции. Проделав предыдущие эксперименты, я думал, что свести их все вместе будет просто. В действительности это потребовало большой практики. Но вот к чему я пришел: когда вы говорите о “скольжении”, “переходе” от одной сферы к другой, это совсем не “переход”.

Например, когда я произносил фразы, которые должны были различить ситуацию тела и ситуацию чувств, я обнаружил, что это одно и то же. Тело, так же как и чувства, и речевые привычки, – части чего–то, это составные части чего–то функционирующего. И когда умеешь переводить внимание на различные аспекты ситуации, тогда все аспекты вместе составляют общее ощущаемое единство ситуации. Вы здесь, не сказав этого прямо, дали вариант эксперимента № 4, однако, на этот раз единство, которое подлежит дифференцированию – не картина или музыкальная пьеса, а каждый сам для себя".

III. НАПРАВЛЕННОЕ СОЗНАВАНИЕ

Эксперимент 10:
Превращение слияния в контакт

До сих пор, развивая технику сознавания, мы ограничивались тем, что стремились помочь вам улучшить вашу ориентацию в отношении среды и физического организма. Мы работали над чувствами, фантазиями и воспоминаниями, ощущениями тела и болями. Это сознавание было ненаправленным в том смысле, что мы не предлагали вам искать что–то определенное; вы просто замечали и обращали внимание на то, что само привлекало ваше внимание. Теперь мы переходим к направленному сознаванию, где мы сужаем и направляем фокусирование, чтобы выделить и сознать определенные блоки и слепые пятна. Для этого больший акцент должен быть поставлен на том, как самость манипулирует телом и окружающим. Задача состоит в том, чтобы сознавать, как вы сами манипулируете собой и своей средой. Больше внимания следует уделить моторике – мышечной системе. Подходя к тому, что трудно наблюдать, вы должны будете воздействовать на процесс "фигура/фон" активным использованием мышц.

Естественно связывать ориентацию (экстеро– и пропри–оцепцию) с сенсорной системой, а движения и манипуляции – с мышечной системой. Это обычное разделение рецеп–торной и эффекторной функций. Важно, однако, помнить, что в нормальном здоровом поведении восприятие и действие, ощущения и мускулы работают в функциональном единстве. Например, видение невозможно без постоянных мелких движений глаз. Даже при судороге, когда потеряна пропри–оцепция от конечностей и возможны лишь наиболее грубые движения, остается значительная часть сенсорного опыта – гравитации, направления и т. п.

Несмотря на функциональное единство сенсорики и мускулов, начальный акцент на сенсорной ориентации дает тактическое преимущество. Простое замечание и регистрирование не требует заметных мышечных движений и не привлекает внимания других Между тем значительные, явные движения в среде вызывают в нас ощущения риска поставить себя в ложное положение, пережить смущение, замешательство, или какими–то иными способами навлечь на себя наказание со стороны окружающих. Поэтому легче и разумнее поработать сначала над улучшением своей ориентации. Но обретя уверенное сознавание того, где мы находимся, мы можем начать пользоваться нашей мускулатурой и, не рискуя вызвать в себе невыносимую тревожность, почувствовать, что мы делаем, осуществляя свои действия.

Кроме того, работая сначала над ориентацией, а потом над манипуляцией, мы следуем за образованием симптомов и блоков. Обычно детям запрещают прежде всего явные мышечные движения и выражения, если они приносят слишком много беспокойства окружающим. Постепенно мы перестаем сознавать, что сами себе произвольно запрещаем их Иными словами, поскольку они подавляются хронически, и ситуация, по–видимому, не будет изменяться таким образом, чтобы это подавление перестало быть необходимым, это подавление переходит в репрессию. То есть, поскольку мы перестаем удерживать на этом внимание (которое требует изменения и развития), подавление становится "бессознательным". Затем, поскольку подавление мышечных действий имеет тенденцию подавлять ощущения и делать их неэффективными, мы начинаем терять ориентацию. В наших экспериментах мы обращаем процесс, начиная с обострения чувствования того, что мы есть и что мы чувствуем. Обретя вновь некоторую

долю ориентации, мы можем начать возвращать себе способность двигаться и манипулировать собой и нашим окружением конструктивно.

Мы подчеркиваем, что во всех типах деятельности, будь то чувствование, вспоминание или движение, слепые пятна и ригидность в определенном аспекте сознаваемы. Необходимо уделить больше внимания и интереса тому аспекту, который сознается, так чтобы смутная фигура прояснилась на своем фоне. Мы можем, по крайней мере, сознавать что есть слепое пятно, и работая последовательно над тем, что мы можем видеть или вспомнить, и над мышечными манипуляциями, посредством которых мы делаем себя слепыми, мы постепенно разрушаем блок до полного сознавания.

Любой здоровый контакт включает сознавание–замечание (перцептивную фигуру/фон) и волнение–возбуждение (возрастающую мобилизацию энергии). Каждый блок, наоборот, делает необходимым выполнение актуальной работы по предотвращению контакта. Эта работа состоит именно в манипуляции собственной ориентацией, то есть ограничении или искажении рецепторных функций таким образом, чтобы "фигура/фон" не формировались, а вместо этого эти две части поля – та, которая должна была бы быть "фигурой", и та, которая должна была бы быть "фоном", сливались так, что становились почти неразличимыми. Иными словами, это "слияние", – которому и посвящен данный эксперимент. Если, несмотря на все противодействие "фигура/фон" все же образуется, то этот процесс сопровождается обычным возбуждением. Это создает дополнительную проблему в предотвращении контакта: поскольку нет намерения вкладывать энергию в возбуждение, что было бы естественным следующим шагом в создании и проживании контакта, – она должна быть подавляема Подавление возбуждения создает трудности дыхания, составляющие "тревожность" (беспокойство) – проблема, к которой мы обратимся в следующем эксперименте.

Восприятие и воспринимаемый объект, интенция и ее реализация, один человек и другой находятся в слиянии тогда, когда нет сознавания границы между ними, нет различения моментов различия или "инакости", отличающей их друг от друга. Без этого чувствования границы, чувствования чего–то иного, что должно быть замечено, что требует своего подхода, манипулирования, радости, – не может быть возникновения и развития фигуры/фона, следовательно – не может быть сознавания, волнения, не может быть контакта.

Слияние паталогично только когда оно поддерживается как средство предотвращения контакта. После того, как контакт достигнут и прожит, слияние имеет совершенно другое значение. В конце любого успешного – то есть ничем не прерванного и естественно завершившегося – опыта всегда возникает слияние энергий или порождающих энергию материалов. Например, когда пища опробована на вкус, прожевана и проглочена, – она уже не сознается. Контактная функция выполнила свою работу. Новые операции, если они были необходимы для того, чтобы сделать эту определенную пищу ассимилируемой, закончены, и дальнейшая работа может быть предоставлена автоматическому и несознаваемому аппарату пищеварения, развитому филогенетически. Энергия пищи ассимилируется – буквально, делается подобной тому, что уже имеется в тканях и органах тела. Она перестает быть чужеродной, иной, она "натурализована" и становится новой силой, добавляемой к ресурсам организма. Она "течет" вместе с организмом, т. е. то, что было организмом, и то, что было пищей, теперь находятся в слиянии.

Процесс приобретения новых знаний имеет точно такую же форму. То, что ново, должно привлечь внимание своим отличием от того, что уже известно, должно возбудить интерес в качестве чего–то, что должно быть принято, или отвергнуто, или частично принято и частично отвергнуто. Это может быть потенциальным расширением уже существующего у человека знания, или это может занять место чего–то, во что человек до сих пор верил. Чтобы ассимилировать это, нужно его рассмотреть, проработать, и до некоторой степени проработать себя. Таким образом уже известное и новое знание ассимилируются друг с другом. Диапазон того, что человек понимает и может делать, таким образом, увеличивается. Если ассимиляция не доведена до завершения, новое знание может быть принято на сомнительной основе как что–то, что может "применяться" при таких–то и таких–то обстоятельствах. При полной ассимиляции "знаемое" и "знающий" едины, здесь нет "применения знания" к ситуации, подобного прикладывания мази к ране или крема на лицо, есть только человек–в–действии. Здесь человек и его знания находятся в нормальном здоровом слиянии.

Если в дальнейшем способ мышления, представления или делания, который полностью ассимилирован, на каком–то основании окажется неадекватным или возникнет необходимость заменить

его иным, более адекватным, это породит проблему, вновь полностью будет сознаваемо, будет еще раз проработано, и либо вновь утверждено, либо модифицировано, либо отвергнуто и заменено чем–то лучшим. Только то, во что человек, как ему говорят, должен верить, или то, что его заставляют принять как обязанность – иными словами, то, что не принято человеком полностью как его собственное и не ассимилировано им, не уподоблено ему самому, – только это человек не способен поставить под вопрос, даже если все обстоятельства этого требуют. Такого рода нарушение слияния с “авторитетами” вызовет слишком сильное чувство вины и тревожности.

Патологическое слияние – это такая ситуация, в которой составляющие части, ранее дифференцированные и отделенные друг от друга, совмещены и удерживаются вместе, будучи изолируемы от “игры” дальнейшего опыта. Это “связывает энергию”, буквально, связывает актуальную и потенциальную деятельность обеих частей таким образом, который делает невозможным их дальнейшее функциональное использование в организме. Рассмотрим, например, структуру какого–нибудь хронического запрещения. Предположим, человек сдерживает рыдания посредством произвольного сокращения диафрагмы, и это становится привычным и несознаваемым. При этом организм теряет обе функции: человек, который манипулирует своими функциями таким образом, не может ни рыдать, ни свободно дышать. Не будучи способным выплакаться, он не освобождается от своей печали, не может покончить с ней; он даже не может толком вспомнить, какая потеря вызывает его печаль. Тенденция рыдания и препятствующее этому сжатие диафрагмы образуют устойчивую линию борьбы действия и противодействия, и это продолжающееся состояние войны изолировано от остальной части личности.

Задача психотерапии, очевидно, состоит в том, чтобы вернуть демаркационную линию – сознавание частей как частей, в данном специфическом случае – плача и сжатия диафрагмы. Плач – естественная потребность человеческого организма, пережившего потерю. Агрессия против плача, в данном случае – сжатие диафрагмы, стало необходимым только из–за установления слияния с “авторитетами”, которые говорят: “Большие мальчики не плачут”. Разрушение запрещения требует, чтобы конфлуэнтная (находящаяся в слиянии) энергия противоположных частей была бы вновь разделена на плач и агрессию–против–плача, чтобы конфликт был оживлен в настоящем, в более благоприятных обстоятельствах, и был разрешен. Разрешение должно включать не одну, а обе стороны конфликта. Печаль будет разрешена выплакиванием ее раз и навсегда. Агрессия против плача, противоречащая естественному функционированию – будет направлена против антибиологических “авторитетов”.

Полезна привычка оставлять внимание свободным для того, что ново и интересно. Было бы бессмысленным менять все привычки ради демонстрации способности меняться. Вместе с тем, многие наши привычки были развиты не свободно, и поддерживаются не из–за своей эффективности, но в слиянии с кем–то, кто научил нас этим привычкам, или с моделями того или иного рода, абстрактными концепциями долга, правильности или полезности. Мы полагаем как само собой разумеющееся, что они обретены спонтанно, однако попытка переменить их вызывает в нас настолько сильные сопротивления, что это безусловно является свидетельством нездорового слияния.

Отметьте некоторые свои привычки – как вы одеваетесь, как вы чистите зубы, как вы открываете или закрываете дверь, как вы печете пирог. Если привычки не кажутся вполне эффективными, или если изменения кажутся столь же хорошими, а, кроме того, привносят разнообразие, –попробуйте изменить их. Что произойдет? Получите ли вы удовольствие, учась делать что–то по–новому? Или вы встретитесь с сильными сопротивлениями? Не опрокинет ли изменение одной какой–нибудь частности всю схему вашего заведенного порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто–то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Проснувшись утром, человек довольно скоро входит в привычный тон и привычную последовательность действий, которые неукоснительно нейтрализуют значительную часть доступной ему энергии и внимания.

Проснувшись, прежде чем вы встанете, подумайте о возможности чувствовать или действовать иначе, не так, как обычно. Не принимайте решений, которые должны быть решительно выполнены, просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном распорядке.

Люди, которые живут в нездоровом слиянии друг с другом, не вступают в личный контакт. Это обычная болезнь браков и длительных дружб. Партнеры в таком слиянии могут перенести не более

чем мимолетное различие взглядов или вкусов. Если проявляется более серьезное различие взглядов, они не могут проработать его до достижения подлинного согласия или согласия на разногласие. Они должны либо восстановить потревоженное слияние любыми возможными средствами, либо разойтись до изоляции; при этом они будут дуться, отворачиваться друг от друга, обижаться, или любыми иными способами перекладывать на другого задачу примирения. Если же не удается восстановить слияние, отношения становятся враждебными, или пренебрежительными, или в иной форме лишающими другого права на внимание.

Чтобы восстановить потревоженное слияние, человек пытается либо приспособить себя к другому, либо другого к себе. В первом случае он становится соглашателем, старается примириться, беспокоится по поводу малейших разногласий, нуждается в доказательствах полного приятия; человек готов отказываться от своей собственной индивидуальности, ищет благосклонности, впадает в рабство. В другом случае, когда человек не выдерживает противоречий, он начинает уговаривать партнера, льстить ему, принуждать или запугивать.

Если люди находятся в контакте, а не в слиянии, они не только уважают мнение свое и партнера, свой и чужой вкус, ответственность, но также приветствуют оживление и возбуждение из–за возникающих разногласий. Слияние ведет к рутине и застою, контакт – к волнениям и росту.

Разумеется, в браках и старых дружбах может быть и здоровое слияние, когда это означает надежное принятие как само собой разумеющегося, что другой – «второе я». Но это принятие должно оправдывать себя, как любая другая здоровая привычка, подвижной полезностью в обеспечении удовлетворения и роста.

Наиболее важный случай личного слияния – несознаваемая идентификация (позже мы рассмотрим ее подробнее как интроекцию). Вся общественная солидарность опирается на отождествление с нашими близкими, с нашими профессиональными ролями, партиями, языком и пр. Это составляет то «мы», которое расширяет «я». Как все ассимилированное, отождествления становятся несознаваемыми; но они здоровы только в том случае, если при необходимости они могут быть вновь замечены и затем подтверждены, изменены или отвергнуты.

Рассмотрите как можно больше своих «черт» –речь, одежду, поведение в целом и пр. – и задайте себе вопрос, подражая кому вы их обрели. Подражая друзьям? Врагам? Если вы одобряете в себе эту черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Межличностное слияние – разновидность транса или гипноза. Мы все суггестивны в этом смысле, но защитой является доступность внушаемого сознаванию и способности оценивать эмоциональную привязанность к другому.

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляетесь с действующими лицами. С какими именно? Не с теми ли, с кем вам кажется, что трудно было бы отождествить себя?

Способность вызывать такое отождествление публики является решающей для артистического успеха с создании «реальности» – лучше сказать – иллюзии реальности. Популярность фильма или спектакля в значительной степени зависит от этого. Однако произведения искусства, которые достигают только этого, не имеют большой ценности, потому что это дешевка (не «рекреация» ни в каком смысле) – извлекать эмоции из привычных каналов, реальных или воображаемых. Художественный опыт достоен этого названия только если он ведет вас к трудным отождествлениям с возможностями, отличающимися от ваших привычных, к более широкому взгляду и более тонкому анализу. Далее, поскольку с точки зрения серьезного искусства манера, стиль и техника очень важны, – заметьте, что как раз это невозможно воспринять, просто погружаясь в отождествление с действующими лицами; для этого надо быть внимательными и к тому, как они создаются. Обращая внимание на стиль одновременно с сознаванием действующих лиц и сюжета, вы будете отождествляться с артистом–творцом и сможете в какой–то степени разделить его радость творчества.

В заключение этого обсуждения слияния мы предлагаем вам рассмотреть вину и чувство обиды как симптомы нарушенного слияния. Если слияние между А и Б нарушается, А будет думать, что либо он сам, либо Б нарушили его, следовательно, виноваты в этом. Если А полагает, что он сам сделал это, он должен исправить положение и принести свои извинения Б, чтобы восстановить слияние; если же он считает виноватым Б, он чувствует обиду, чувствует, что Б должен заплатить ему чем–то, от извинения

до готовности понести наказание. По–немецки Schuld означает вину и долг; извиняться по–немецки entschuldigen – делать себя должным или виноватым.

Цель этих безосновательных претензий к себе или к партнеру – вина или обида – в том, чтобы восстановить нарушенный баланс и исправить невыносимую ситуацию разрушенного слияния. Но в таком случае избегается актуальный контакт с другим человеком как личностью, примет ли этот контакт форму взрыва гнева, акта благородного понимания и прощения, возможности радоваться чужой радостью, честности с собой, или любого другого возможного действия в том случае, если оно не последует рабскому восстановлению статус–кво.

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы они принадлежали кому–нибудь другому? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, этим человеком вовсе не принимается как само собой разумеющееся?Хотите ли вы изменить статус–кво? Тогда, вместо того, чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите путей расширения области контакта!

Виноватый и обижающийся по большей части переплетены друг с другом. Они зависят друг от друга. (Мы вернемся к этому механизму, когда пойдет речь о сосании, кусании и жевании в экспериментах на интроекцию). Эти люди боятся, что если определенное слияние будет разорвано, то – какой бы бесконтактной и «непитательной» ни была эта эмоциональная связь, – они останутся полностью и непоправимо лишенными питания!

Многие студенты сочли предложение пересмотреть свои привычки совершенной чепухой, будучи вполне уверенными, что они попробовали различные способы выполнения определенных дел и выбрали наиболее эффективные и удобные. К чему тогда пробовать что–то еще, искать другие возможности, если это может принести только потерю времени и неудобства. Многие вспоминали несчастную судьбу сороконожки, которая задумалась, которой ногой ступать после двадцать второй.

Некоторые попробовали выполнить несколько знакомых дел непривычным образом, нашли, что это возможно, и на этом основании заключили, что они – не «рабы привычки». Реакции других отличались в диапазоне от согласия с тем, что небольшие изменения в заведенном порядке, например, бритья, вызывают раздражение, до испуганного обнаружения, что во вполне обычных действиях они не могут отойти от рутины ни на йоту без значительного внутреннего потрясения.

Один человек обнаружил, что он может внести что–то новое в свое поведение только ценой чувствования себя на «неудачном» пути. Он нашел, далее, что многое в его отношениях с другими людьми ограничивалось желанием скрывать свои предрассудки. В отношении своего «счастливого» распорядка дня он сказал: «Если я иду с кем–то, и мой спутник хочет идти другой дорогой, я заставляю себя идти вместе с ним, потому что я не хочу, чтобы он знал о моей беспомощной вере в добрые и дурные предзнаменования. При этом я чувствую себя несчастным и сердитым; но я до сих пор не сознавал, что я сержусь на своего спутника, и считаю его обязанным мне за мое согласие идти его путем, в то время как я втайне знаю, что это путь – несчастливый для меня».

Некоторые отмечали, что могут вполне равнодушно смотреть, как другие делают нечто иначе, чем они сами. Другие чувствовали себя в таких ситуациях раздраженными или тревожными. Приведем несколько примеров: «Моя жена гладила мои брюки; я нередко делаю это сам. Но, разумеется, я делаю это не с такой аккуратностью и не с таким терпением, как она. Я стараюсь сделать это как можно скорее; в результате, посмотрев некоторое время на ее работу, я почувствовал раздражение, как будто я сам напрягался, чтобы заставить утюг двигаться быстрее». – «Я горжусь своим умением вести машину, но я очень косен в своих привычках. Это делает меня совершенно нетерпимым к другим водителям, ведут ли они свою машину, или мою. Я сержусь, когда какой–нибудь водитель на дороге нарушает одно из «правил», которые я сам для себя установил, даже если это ничем не грозит ни мне, ни кому–либо другому. Моя жена вызывает во мне страшный гнев, если отклоняется хоть немного от того, что я считаю правильным, например, остается на малых оборотах секундой долее, чем сделал бы я». – «Я начинаю замечать, что часто испытываю беспокойство, если сталкиваюсь с другим способом действия». – «Я ощущаю чуть ли не принуждение закрывать двери, если кто–нибудь оставляет их открытыми. Если я пытаюсь не обращать внимание на эти открытые двери, я сижу и мучаюсь беспокойством до тех пор, пока дверь не закрыта Я пытался игнорировать это, но я не могу. Неудобство от вставания и закрывания

двери гораздо меньше, чем от ожидания, что рано или поздно кто–нибудь другой ее закроет». – «Меня очень беспокоит, если кто–нибудь делает что–нибудь иначе, чем сделал бы я. Я уверен, что они все испортят. Это чувство настолько сильно, что я ухожу в такое место, откуда не видно, что там делается; если же я остаюсь, я должен сказать работающим, как нужно это делать, иногда я прямо выхватываю работу из рук у людей и делаю ее сам».

Вот более пространный отчет: «Я обнаружил, что являюсь рабом своих представлений об эффективности. В течение всей жизни я следовал привычке сводить все необходимые действия к системам привычек (я, например, причесываюсь перед бритьем, чтобы влага не попала на лицо, после того как оно присыпано тальком); предположительно, это делается для того, чтобы у меня оставалось больше времени для такого серьезного дела, как «думание». Познакомившись с литературой по психотерапии я, конечно, узнал о механизме навязчивой аккуратности и попытался избавиться от значительной части привычек, которые показались мне ненужными и ритуальными. В данном эксперименте я попытался для пробы изменить некоторые из своих привычек, даже когда я был уверен, что эта привычка наиболее эффективна из всех возможных. Это создавало тревожность. Сознавание, что новая процедура – это эксперимент, и что ее можно оставить в любой момент, до некоторой степени смягчала беспокойство, но мое «суперэго» (я) продолжает надоедать моему «эго» (мне), чтобы мы (я) сделали что–то с этим. Когда я смотрю, как другие делают что–то, что я делаю определенным (наиболее эффективным) стилизованным образом, меня действительно беспокоит, что они «делают не так». Мне очень трудно удержаться от инструктирования их, даже если их действия меня не касаются и непрошенный совет может вызвать возмущение. В таком случае я обычно прибегаю к спасительной поговорке – «не мечите бисер перед свиньями»».

Некоторые, не чувствуя себя привязанными к какой бы то ни было рутине, рассказывали о «прискорбном» отсутствии регулярной и сберегающей усилия системе обращения с рутинными делами.

Что касается эксперимента на воображение изменений до вставания из постели, некоторые утверждали, что они чувствуют себя при этом слишком сонными, чтобы делать что–то в этом роде. Другие утверждали, что, по–видимости, небольшие изменения могли сделать их день совершенно иным: «В течение многих лет я пытался заставлять себя вставать немного раньше, чтобы не было этой раздражающей спешки в последнюю минуту, чтобы успеть на работу. На прошлой неделе, вместо того, чтобы, жалуясь на жизнь, все же проспать лишних 15 минут, однажды утром я визуализировал, что случится, если я откажусь от этого удовольствия. Это не внесет значительного изменения в общее количество сна, но даст мне возможность начать день без давления. Забавно, что когда я посмотрел на дело таким образом, я увидел, что я не должен заставлять себя это делать, а хочу этого. В результате я не спешу, не шатаюсь со сна все утро и гораздо более расслаблен».

Большинство считают, что отождествляются наиболее полно с одним определенным действующим лицом в фильмах или пьесах. Те, кто отождествляют себя с героем или героиней, полагают, что все остальные делают также; но нашлись многие, предпочитающие воображать себя «собакой снизу» или «собакой сверху», святым, грешником, – независимо от того, была ли предпочитаемая ими роль центральной. Один человек утверждает: «Я всегда – совершенно всегда! – злодей».

Кроме некоторых исключительных поведенческих моментов, мало кто сознавал, что заимствовал привычки и черты поведения у других: «Одну особую черту поведения я знаю, что заимствовал у отца: это разыгрывание «мудреца», разрешителя чужих проблем, устроителя чужих дел. Это беспокоит меня, потому что я не думаю, чтобы это покоилось на здоровых основах: то есть, у меня нет понимания разного рода проблем. Мне доставляет действительное удовольствие помогать близким друзьям, когда я могу это сделать (так делал и мой отец), но я не чувствую себя благодарным ему, за то, что он научил меня быть в центре всех на свете забот».

Что касается вины и обиды, наше предложение «поискать путей расширения области контакта» вызвало хор нетерпеливых вопросов, как это делать. С другой стороны, некоторые сообщали, что они начали «расширять область контакта»: «Недавно у меня были проблемы с дочкой. Но вот я сунул свою гордыню в задний карман, и попробовал расширить область контакта, честно сообщив ей о моей обиде. И вот – она перестала меня задирать!».

Вот еще сообщение: «Последние тринадцать лет мои отношения с родителями были напряженными. Мне не нравилось быть с ними, и обычно я ухитрялся быть настолько неприятным, что они тоже получали

мало удовольствия от общения со мной. Я чувствую себя обиженным, первоначально потому, что я считал их слишком строгими. Может быть, я также чувствовал себя виноватым, но этого я не сознавал. Я не знаю, чувствовали ли они мою враждебность, но я полагаю, что они все еще любят меня, несмотря на мое непослушное поведение. Я уважаю их, потому что у них много прекрасных качеств. Я никогда не говорил о своих чувствах им. Мой Бог, я думаю, что теперь я это сделаю. Это не может уже ничего ухудшить! Если я обнаружу свои чувства (конечно, назвав и то, что меня в них восхищает), самое худшее, что может случиться – это то, что моя «война» выйдет на поверхность, при этом ее можно будет вести более интеллигентно. И мы можем прийти к лучшему взаимопониманию и увидеть, что у нас гораздо больше общего, нежели я сам до сих пор позволял себе думать. Конечно, стоит попытаться. В свете этих экспериментов я вижу, что мое поведение до сих пор было глупым, детским, неприспособленным. Надеюсь, что мой энтузиазм по поводу этого запоздалого проекта продлится некоторое время, потому что я увижу моих родителей только через месяц».

Эксперимент 11:

Превращение тревожности в возбуждение

Освобождение от чувства вины и тревожности всегда считалось одной из основных психотерапевтических задач. Вину (и обвинение) мы описали выше как функцию слияния. Вина – это стремление наказать себя, когда человек принимает на себя ответственность за прерываемое слияние. Обвинение (и обида) – это требование, чтобы другой человек чувствовал себя виноватым. И то и другое является сопротивлением по отношению к контакту, сознаванию и дифференциации. Они прилипают к объекту в изоляции от остального опыта. И то и другое пронизывает собой всякий невроз. (Дальнейшее усложнение вины в результате «совести» мы рассмотрим в последующих экспериментах на проекцию.)

Тревожность – невротический симптом par excellence. Даже если сам человек не ощущает ее, поскольку она подавляема, она будет явной для каждого наблюдательного глаза, проявляясь в беспокойстве, повышенном пульсе, поверхностном дыхании. Поскольку психотерапевты считают ее основным симптомом у всех пациентов, то теоретизированиям по этому поводу нет конца Травма рождения, при–душенность широкой грудью матери, «конвертированное» либидо, задерживаемая агрессия, стремление к смерти, – все это и многое другое кажется различным теоретикам центральным феноменом в тревожности. Каждая теория может быть справедливой по отношению к определенным специфическим случаям; но все они не замечают общего во всех случаях тревожности. Между тем, это очень простое психосоматическое событие. Тревожность – это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения. Это переживание попытки набрать больше воздуха в легкие, скованные мышечным сжатием грудной клетки.

Мы используем термин «возбуждение» (волнение) для обозначения повышенной энергетической мобилизации, которая возникает, когда имеет место сильная заинтересованность и глубокий контакт, будь то эротический, агрессивный, творческий и любой другой. При возбуждении всегда возникает усиление метаболического процесса окисления накопленных пищевых субстанций, и потому – насущная потребность в большем количестве воздуха. Здоровый организм реагирует на это просто учащением и увеличением амплитуды дыхания.

Невротик же обязательно пытается контролировать возбуждение – и его основным методом является вмешательство в дыхание. Он пытается для себя и для других сделать вид, что он безразличен, что он остается «спокойным и холодным», не теряет власти над собой; вместо спонтанного углубления дыхания – как вдохов, так и выдохов, – он произвольно, намеренно пытается продолжать дышать так, как было уместно перед возбуждением с его усиленными окислительными процессами. Затем, вопреки самому себе, он сжимает грудную клетку, чтобы усилить выдох, чтобы избавить легкие от углекислого газа (продукта окисления), чтобы создать вакуум, в который может войти свежий воздух. Само английское слово anxiety (беспокойство; тревога) происходит от латинского angusto,– узость, сужение. Тревожность возникает вместе с непроизвольным сжатием груди. Она возникает во всех случаях (как невротических,

так и не связанных с неврозом), когда организму не хватает кислорода Таким образом, это, собственно, не симптом невроза; в неврозе тревожность возникает как чрезвычайное состояние, вызываемое конфликтом между сильным возбуждением и боязненным самоконтролем.

Тревожность нужно отличать от страха, хотя обычно ощущаемая между ними связь легко может найти объяснение. Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым нужно либо что–то сделать, либо избегать его. Тревожность же – внутриорганическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам. Без сомнения, возбуждение страха, если оно подавляется, вызывает тревожность; но тревожность вызывается подавлением и любого другого возбуждения. В действительности многие ситуации вызывают страх, но в нашем обществе «сильная» личность старается не проявлять его, и таким образом устанавливается тесная связь между тревожностью и страхом.

Приятная перспектива также может вызвать тревожность – когда, например, мы говорим, что человек «затаил дыхание в ожидании чего–то». Тревожность возникает, когда мы стремимся ввести возбуждение в рамки принятого. Это то, что Фрейд называл «инстинктивной тревожностью», вызываемой именно излишним контролем необходимых функций организма. Другой известный случай тревожности, не связанной со страхом – сценическое волнение, доходящее до «страха». Публика не является чем–то, с чем нужно что–то делать, или чего нужно избегать, и она не представляет реальной опасности (если только это не тот случай, когда публика запаслась гнилыми помидорами). Актер волнуется, и без его волнения–возбуждения исполнение было бы фригидным и безжизненным. Если ему удается преодолеть затруднения дыхания, он разогревается и наполняется волнением. Часто актеры перед спектаклем беспокойно ходят взад–вперед. Это, конечно, лучше, чем стоять, но еще лучше было бы глубоко дышать. Усложнение этой ситуации «смущением» мы будем рассматривать позже, но в общем в этом случае артист предчувствует, что что–то будет не так, что он плохо сыграет и тем прервет слияние между собой как реальным исполнителем и идеалом себя, как артиста, который никогда не обманывает ожидания публики (свои).

Хотя тревожность, как правило, имеет свое особое качество, зависящее от того, какого рода возбуждение блокировано, по большей части, как говорилось, она проникнута страхом. Поскольку сексуальное и агрессивное возбуждение в особенности опасны и наказуемы, полный страха контроль такого возбуждения различными способами вмешивается в нормальное дыхание. Чтобы остановить взрыв гнева или крик ярости, человек сдерживает дыхание. Это имеет двойную функцию: с одной стороны, лишение возбуждения его топлива – кислорода, с другой – задерживается то, что было бы выражено, если бы человек позволил себе свободный выдох. Также во время мастурбации или полового акта человек может, чтобы скрыть это, или стыдясь своей «животности», подавлять возбужденное, шумное дыхание. Выпяченная грудь, выдающая стремление выставить напоказ «мощный» торс, также дает мало воздуха, потому что опасаясь, что отсутствие чего–то существенного за этим фасадом может проявиться, человек удерживает его очень жестко. При искусственном сосредоточении и «глазении» также сдерживается дыхание, что является частью подавления вызывающего опасение отвлекающего фактора.

Нет ничего паталогического в приостановке дыхания на мгновение, что происходит при внезапном появлении сильного стимула Наблюдения над животными показывают, что будучи внезапно потревоженным, животное на мгновение останавливает все внешние движения, в том числе и дыхание. Как будто, когда для ориентации в новой ситуации необходимо полное внимание, любой звук или чувство мышечного движения, происходящего при дыхании, может помешать. Мы стараемся избежать этих помех, либо дыша более поверхностно, либо вообще задерживая дыхание на несколько секунд. Но паталогично неопределенно долгое поддержание такого состояния.

Дыхание не сводится к вдоху; полный цикл включает выдох–и–вдох. В нормальных условиях выдох не требует усилия, он сводится к «отпусканию», расслаблению мышц, поднимающих ребра и опускающих диафрагму. Но выдох, разумеется, так же важен, как вдох, потому что он очищает и опустошает легкие, чтобы мог войти новый воздух. Количество воздуха, которое может быть выдохнуто, очевидно, зависит от того, сколько его вошло со вдохом, так что культуристы придают более важное значение фазе вдоха. Но если имеет место интерес и возбуждение, а также какое–либо мышечное усилие, глубина дыхания образуется сама собой вполне адекватно, без помощи искусственных упражнений.

Хотя свободное дыхание рассеивает тревожность, невротик, страдающий этим состоянием, просто не может последовать совету вдыхать и выдыхать, то есть дышать. Именно этого – дышать – он не может, потому что несознаваемо и из–за этого неконтролируемо он мешает своему дыханию системой двигательных напряжений, таких, как напряжение диафрагмы, направленное против тенденции рыдать или выразить отвращение, напряжение горла против тенденции кричать, выпячивание груди, чтобы казаться внушительнее, сдерживание агрессивного движения плеч и множество подобных напряжений, о которых мы будем говорить подробнее в разделе, касающемся ретрофлексии. Невротик совершенно неспособен к полному невынужденному выдоху. Его выдох осуществляется неровными порциями, как бы «лесенкой», и может закончиться, как бы наткнувшись на стену, задолго до освобождения легких.

Лечение тревожности по необходимости должно быть косвенным. Необходимо найти, какие возбуждения человек в настоящее время не может принять как свои собственные. Поскольку они возникают спонтанно, они должны быть связаны с подлинными потребностями организма. Должны быть найдены пути удовлетворения этих потребностей без опасности для других функций организма Нужно найти также, каким образом различными структурами мышечных напряжений человек останавливает полный выдох.

Если в целом, как мы утверждаем, лечение тревожности должно быть косвенным, основанным на сознавании того, какое возбуждение лежит в его основе, и преодолении сопротивления к принятию его как своего собственного, частичное облегчение в каждом данном приступе тревожности может быть достигнуто, как это ни парадоксально, посредством еще большего сжимания груди, а не расслабления. Иными словами, поддайтесь двигательному импульсу, который вы чувствуете, и последуйте ему (но не добавляйте других). Основа для достижения более глубокого и длительного улучшения дается в следующих двух экспериментах на мышечное сосредоточение и развитие.

Если вы склонны к тревожности и сознаете это, попробуйте убедиться для самого себя во всем вышесказанном. Студент описывает это следующим образом: «Я пережил один несильный приступ тревожности за последние четыре месяца. Это было во время подготовки к экзамену по физиологии. Чем усерднее я работал, тем меньше, казалось, я знал. Провалиться на экзамене было бы невыносимо для моего самолюбия. Я испробовал ваш совет и попробовал еще больше сжать грудь. Это по–видимому, помогло. По меньшей мере, я смог примириться с провалом на экзамене (в конце концов я его сдал). Главное здесь было в том, что я смог думать более спокойно после того, как освободился от физического напряжения недышания».

«Прочтя про тревожность, я попробовал рассеивать мои собственные приступы описанными дыхательными упражнениями. Благодаря свободному выдоху и вдоху, релаксации диафрагмы и т. п., я смог покончить с почти парализующей меня напряженностью тревожности, получив гораздо большую свободу действовать и думать в той ситуации, в которой я это применил (и в других, потому что тревожность, возникшая в одной ситуации или от одного стимула, распространялась на другие и оставалась в течение долгого времени после того, как вызывающий ее стимул исчезал). Однако тревожность продолжает возвращаться, потому что ничего не сделано, чтобы исправить первоначальный провоцирующий инцидент или стимул».

«Должен сказать, что при чтении описание тревожности меня не очень впечатлило. Я совершенно забыл об этом, пока через несколько дней не пошел на встречу, исход которой был для меня очень важен. В ожидании я читал журнал, но вдруг обнаружил, что совершенно не понимаю, что читаю, и понял, что проявляю как раз те симптомы тревожности, которые описаны в эксперименте. Я дышал быстро и поверхностно и становился все более возбужденным с каждой минутой. Так что я постарался дышать глубоко. Сначала это было очень трудно, потому что в действительности я сам не давал себе замедлить дыхание и сделать его более естественным. Но я продолжал попытку, и скоро почувствовал, что начинаю брать себя в руки. В то же время я заметил, что холодный пот, выступавший у меня на шее и на руках, исчезает. Я все меньше чувствовал себя ягненком перед закланием, и все больше – человеком, который собирается поговорить с таким же человеком, как я сам. Я был поражен, что могу что–то предпринять в отношении состояния, которое раньше считал совершенно неуправляемым».

Некоторые совершенно неправильно интерпретировали сказанное, как в следующих отрывках: «...Я не уверен, что глубокое дыхание – ответ на любую тревожность». – Конечно нет! Советы относительно

дыхания в этом эксперименте давались с ясной оговоркой, что это не магическое излечивающее средство, а всего лишь средство несколько облегчить приступ в данный момент; склонность к тревожности все время изменяется, в зависимости от перемен в том, что является основой тревоги, то есть освобождения блокированного возбуждения.

«Дыхание несомненно связано с тревожностью. Но даже сейчас, когда я вдыхаю и выдыхаю, я все еще чувствую переполняющую меня тревожность. Я чувствую себя как бы плачущим, но я не могу плакать. Я лишь тяжело дышу и чувствую себя напряженным во всех отношениях. Руки сжимаются и разжимаются, нижняя челюсть сжата. Я пожимаю плечами и думаю: «Этому не поможешь; нужно постараться пережить это как можно легче. Я чувствую все, что вы говорите в своем описании дыхания, кроме того, «выдох – это просто не требующее усилий эластичное возвращение ребер и мышц в расслабленное состояние, предшествующее вдоху». Мой выдох требует усилия. Как будто я выталкиваю воздух, причем какая–то часть меня сильно сопротивляется, и выдох кончается подавленным рыданием. Забавно, что я не замечал этого раньше. Я пытаюсь усилить это, и, к моему большому удивлению, это приносит облегчение, как вы и сказали. Дальше, когда я чувствую себя слишком возбужденным, я заставляю себя вдыхать и выдыхать, лучше на улице, – и я нашел, что это тоже помогает».

Некоторые предпочитают оставлять исследования дыхания на вербальном уровне: «Относительно этой концепции тревожности: вы это серьезно? Это остроумная идея, но я недостаточно знаю физиологию, чтобы судить об этом. Нужно было бы больше доказательств». – Можно дать достаточно ссылок на авторитетные физиологические исследования. Но здесь мы не ставим своей целью сказать все, что может иметь отношение к делу, в особенности, если дело идет о привлечении ненужных технических подробностей. Мы ограничиваем себя, по большей части, тем, что вы сами можете проверить на собственном опыте. В этом конкретном случае – если вы обнаружите в своем собственном функционировании, что тревожность действительно возникает, когда возбуждение блокируется и, напротив того, рассеивается, если вы можете расслабить собственные ограничения, накладываемые на дыхание, – какое еще доказательство вам нужно?

Сознаете вы в данный момент тревожность или нет, мы рекомендуем вам обратить внимание на ваше дыхание. Представьте и почувствуйте себя дышащим. Вспомните, что само слово «психология» происходит от греческого слова «душа*, которое первоначально означало «живое дыхание». Может быть, вам сначала будет легче наблюдать за дыханием других: за частотой дыхания, глубиной (величиной), нерегулярностями, остановками; зеванием, тяжелыми вздохами, покашливанием, сопением, хмыканием, чиханием, пыхтением и т. п. Теперь посмотрите, можете ли вы в своем собственном дыхании различить части этого сложного процесса? Можете ли вы почувствовать, как воздух входит в ваш нос, проходит через горло и шею в бронхи? Можете ли вы почувствовать, как ваши ребра расходятся, когда вы вдыхаете, как растягивается спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда вы расширяете грудь? Можете ли вы прочувствовать выдох как эластичное, без всякого усилия, возвращение ребер и мускулов в состояние покоя, предшествующее следующему вдоху?

Зевание и потягивание обычно ассоциируются с дремотой. Мы зеваем и потягиваемся утром, когда еще не вполне проснулись, или вечером, когда устали и собираемся спать. Но если зевание и потягивание не подавляются во имя хороших манер, они спонтанно осуществляются во многих других случаях; например, в состоянии скуки, когда мы должны быть внимательными, или, наоборот, когда мы напряжены, например, перед началом экзамена или перед выходом на сцену, и т. п. Общее во всех этих ситуациях то, что мы нуждаемся в разминке, организм требует изменения существующего состояния.

Чтобы увидеть зевание и потягивание в наиболее благоприятной форме, понаблюдайте за кошкой, когда она просыпается после полуденной жары. Она вытягивает спину, растягивает лапы насколько возможно, освобождает челюсть, и при этом все время наполняет себя воздухом. Наполнившись до максимального объема, она дает себе «сдуться», как воздушному шарику, – и готова к новым делам.

Утреннее зевание и потягивание восстанавливает рабочий тонус мышц, расслабленных во время сна. В других случаях это энергичное раздувание и затем уменьшение объема – спонтанная попытка организма освободиться от сжимания при произвольном сдерживании чего–то. Человек не так уж много зевает вечером в тот момент, когда он может сразу лечь спать. Зевание возникает скорее тогда, когда он чувствует себя сонным, но должен бодрствовать.

Скука – это состояние неопределенного ожидания. В ситуациях, когда приходится с нетерпением поглядывать на часы, каждый знает, что скука исчезнет, как только удастся освободиться и начать делать то, что кажется интересным. В ситуации, когда человек, по видимости, свободен, но «не знает, что с собой делать», он сам блокирует потребности и интересы от сознавания. При ожидании начала экзамена или выхода на сцену человек возбужден, но должен ждать сигнала к началу действия.

Все это ситуации подавляемого возбуждения. Подавление достигается напряжением мышц, поверхностным дыханием, и таким образом – иммобилизацией организма. Чтобы предотвратить или хотя бы смягчить это сжимание, организм проявляет спонтанную и здоровую тенденцию к зеванию и потягиванию. Но на подавлении и этого настаивают те, кто – справедливо или нет – полагают, что такое действие со стороны других означает, что скуку вызывают они сами. И если вы даже при определенных обстоятельствах в определенном обществе считаете необходимым следовать этим принципам вежливости, по крайней мере, в других случаях вы можете сделать зевание и потягивание постоянной практикой – на радость и пользу вашему организму.

Сделайте своей привычкой зевать и потягиваться при возможности. Возьмите за образец кошку. Начиная зевок, дайте нижней челюсти опуститься, как будто она совсем падает. Наберите воздуха, как будто нужно наполнить не только легкие, а все тело. Дайте свободу рукам, распустите локти, отведите назад плечи насколько возможно. На вершине натяжения и вдоха отпустите себя и дайте всем напряжениям, которые вы создали, расслабиться.

Часть II МАНИПУЛИРОВАНИЕ СОБОЙ

IV. ИЗМЕНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

До сих пор наши эксперименты касались сознавания процесса, фундаментального для интегрированного функционирования человеческого организма. Это имело отношение ко всем и каждому. Теперь мы переходим к экспериментам, имеющим дело с процессами, которые хронически возникают только когда организм работает неправильно. Они «анормальны». Если они преобладают в поведении человека, его называют «невротиком» или «психотиком». Однако из–за определенных условий воспитания и определенных жизненных ситуаций (с которыми в той или иной степени сталкивается каждый из нас) они неизбежны.

Но сказать, что они столь общераспространены, – это не значит, что мы не должны об этом беспокоиться. Авторы книжек по психопатологии, проводящие четкую границу между «нормальным» и «патологическим», обнаруживают собственное состояние слияния с «авторитетами», представление о «нормальном» у которых опошляется до «общепринято–респектабельного».

Сейчас почти все признают, что в нашем обществе каждому человеку свойственны «невротические тенденции», «неразрешенные конфликты», «области неприспособленности». Несогласия возникают не по поводу распространенности неврозов, а по поводу того, что должно и может быть сделано с этим. Ортодоксальный фрейдист, следующий идеям «цивилизации и неудовлетворенности», соглашается с тем, что подавление – это та цена, которую мы должны платить за цивилизацию. Другие более оптимистически оценивают перспективу, но полагают, что заметное улучшение возможно лишь по прошествии многих поколений. Поскольку широкодоступные психотерапевтические техники отсутствуют, а социальная профилактика – не более, чем капля в море, – осторожность в обсуждении этой тематики вызывается нежеланием предстать неоправданными паникерами. Если бы под рукой были широко применимые средства, можно быть уверенными, что сведения об эпидемическом характере неврозов публиковались бы более честно. Иные же, с мессианистским пылом время от времени начинают пропагандировать какую–нибудь панацею от всех бед, говоря: «Делайте это, и мир будет спасен». (Наша работа, без сомнения, будет причислена к их списку).

Основная проблема всех форм психотерапии – мотивировать пациента сделать то, что должно быть сделано. Пациент должен вернуться к «незаконченным делам», которые он оставил в прошлом, потому

что они были столь болезненными, что ему пришлось бежать от этого. Теперь, когда ему предлагают вернуться и закончить это, – это продолжает быть болезненным. Это реактивирует его страдание, и, с сиюминутной точки зрения, этого по–прежнему надо избегать. Как можно удержать его на выполнении задачи, – в конце концов, как он может сам себя удержать на выполнении задачи, – если она требует переживания такого количества неприятного?

Для большинства людей сегодня не существует позитивного ответа на этот вопрос. Большинство, по–видимому, считает, что все будет в порядке, если мир будет считать их нормальными. Меньший контингент ощущает, по крайней мере временами, смутное чувство собственной ответственности за владеющую им болезнь, по крайней мере, отчасти, но они не владеют техникой работы с нею, ничем, кроме старых избитых решений «стараться быть лучше» или моральной максимы. Или они перемещают проблему из ее действительной сферы в ложную, такую, где можно поднять много шума и выпустить пар. Лишь немногие обращаются со своей проблемой к «эксперту» в надежде, что будет произнесена нужная магическая формула и их личный дьявол будет изгнан.

Из тех, кто начинает лечение, большинство бросают его. Лечение не заканчивается психотерапевтом, а прерывается самим пациентом. Многие, не получив магической формулы от одного психотерапевта, переходят к другому, потом к следующему, и так далее. Среди множества способов выразить неудовлетворенность своим психотерапевтом один из распространенных звучит так: «Он не понимает мой случай». Может быть, это и так, и, может быть, нужно сменить врача. Но многие пациенты, если не все, хотят до некоторой степени предписать психотерапевту, как следует их лечить – и это предписание не предполагает их страданий в процессе лечения.

В хирургических и фармакологических формах лечения пациент может быть совершенно пассивным, и чем он пассивнее, тем лучше. Он может получить анестезию и проснуться, когда операция закончена. Представление, что операция совершается «над» пассивным больным, переносится на лечение неврозов. Однако невроз не «органическое», а «функциональное» заболевание. Если пациент не так наивен, чтобы полагать, что его симптомы могут быть «оперированы», он может понять, что он него требуется нечто большее, нежели привести свое тело в кабинет терапевта. И все же надеется, что коль скоро он пришел, врач – может быть, с помощью гипноза – приведет его в порядок.

Однако поскольку именно пациент сам должен изменить свое поведение и тем осуществить собственное излечение, все методы психотерапии сталкиваются с тем, что на профессиональном жаргоне называется «реакцией разочарования». Они вызываются обычно пониманием (через некоторое время), что врач ждет от пациента проделывания трудной работы и претерпевания боли. Фактически, может быть, человек надеялся получить от врача нечто прямо противоположное, а именно – лучшего способа избежать и работы, и боли. Обнаружить, что терапия предполагает концентрированную дозу того, чего человек старался избежать, кажется абсурдным.

В благоприятном случае, пациент, – прежде чем разовьется реакция разочарования, достаточно сильная, чтобы заставить его прервать лечение, – начинает понимать, что ожидаемая от него тяжелая работа не просто «лошадиный труд». Как ни далеко видится ему теперь то, чего он хотел бы, – он постепенно обретает ориентацию и перспективу. Он начинает видеть определенные симптомы как просто поверхностное проявление более общей и сложной системы неправильного функционирования. Хотя теперь работа выглядит большей и более длительной, чем поначалу предполагалось, – она начинает обретать смысл.

Так же и по отношению к боли, – он начинает видеть, что ока не бессмысленна. Он начинает ценить простую мудрость совета влезать снова на лошадь, если она тебя сбросила, и ехать дальше. Ситуация пациента, может быть, осложнена тем, что он избегал эту определенную лошадь в течение долгого времени, – многих лет, или даже всей жизни. Тем не менее, если здоровое функционирование требует, чтобы он научился ездить на лошади определенного рода, которая сбросила его в прошлом, – единственный способ сделать это, это подойти к ней, и рано или поздно, влезть в седло.

Хотя врач продолжает вести пациента как раз к тому, чего он хотел бы избежать, он обычно обходится с ним мягче и заботливее, чем сам пациент или чем его друзья и родные. Те обычно требуют, чтобы он покончил с этим, перестал нянчиться с собой, и взял барьер, каков бы он ни был, с разбегу. Врач же, напротив, заинтересован не менее самим по себе избеганием, чем избегаемым. Как бы ни выглядело дело на поверхности, – если есть тенденция избегать чего–либо, то у нее должны быть свои основания. Работа состоит в том, чтобы рассмотреть эти основания и сознать их. Это называется

«анализом сопротивления». Понимание и описание этих оснований самим пациентом меняется, иногда драматически, во время лечения. С изменением, – не того, как он говорит, а того, как он в действительности ощущает и переживает свои проблемы, он может делать все новые и новые «заходы», если он чувствует инициативу и силу, пока он не разрешит свои невротические трудности раз и навсегда.

Стратегия мотивирования пациента к продолжению лечения нужна не с самого начала. Начальный период скорее можно назвать «медовым месяцем», когда преобладает радость от того, что после периода колебаний начало, наконец, положено, терапевт кажется прекрасным, а пациенту кажется, что он будет самым блестящим, наиболее быстро продвигающимся, самым выдающимся пациентом, и расцветет как неподражаемая личность, какой он потенциально себя чувствует.

Когда «медовый месяц» кончается, проблема мотивации становится критической. Человек так усердно работал, так хорошо сотрудничал, был образцовым пациентом, и вот – это привело к столь малым результатам. Очарование ушло, а дорога по–прежнему простирается далеко вперед. Во фрейдовском анализе это приблизительно время «негативного перенесения». Терапевт, который поначалу казался всезнающим и всемогущим, обнаруживает свои «глиняные ноги». Все, что он знает – одно и то же, а одно и то же надоедает. В благоприятных случаях недовольство врачом прорывается наружу в виде упреков, пренебрежения или даже гневных обвинений. Если это происходит, это обычно разряжает атмосферу, и работа встает на более или менее прочные основы. Если разрядки не происходит, если пациент «слишком вежлив», «слишком тактичен», чтобы прямо напасть на терапевта, дело осложняется невыраженными обидами и лечение может быть прервано пациентом.

По большей части, работе пациента не помогают и не сочувствуют те, с кем он имеет дело в повседневной жизни. Может быть, правда, ему повезло иметь друзей или знакомых, которые сами успешно прошли терапию, что, конечно, увеличивает его веру в ценность и нужность этой работы. Если же он живет с родными, которые видят в его действиях намек на неудовлетворительность семейных отношений, которые считают за «слабость» лечиться от чего–то «психического», или которые, по мере его продвижения, обнаруживают, что им все труднее доминировать, эксплуатировать, защищать, или осуществлять какое–либо иное невротическое слияние с ним, – ему придется бороться со скрытым или явным давлением, требующим, чтобы он прекратил эту «глупость». Многие пациенты не выдерживают этого эмоционального шантажа их «нормальных» близких.

По мере того, как эффективность психотерапии все более признается, эта ситуация до некоторой степени улучшается. Тем не менее, вербальное понимание того, что такое психотерапия и в чем ее смысл, часто остается признанием на почтительном расстоянии, пока дело не доходит до реального вмешательства в действительную жизнь, вроде изменения отношений с другом или с родными, или до «намерения» самому попробовать; в этом случае, в той мере, в какой человек является невротиком, он должен сопротивляться, – потому что терапия агрессивна по отношению к невротическому способу жизни! Сопротивление невротика психотерапии, – будь он актуальным пациентом или просто человеком, высказывающим свое мнение – является его контрагрессией против психотерапии. Он чувствует угрозу с ее стороны. И в той мере, в какой он невротик, – так оно и есть! Что может быть более естественным – ив каком–то смысле, более здоровым, – чем его ответная война?

Все вышесказанное относится больше к формальной психотерапии, т. е. ситуации, когда терапевт и пациент встречаются лицом к лицу. Как же обстоит дело с вашим продолжением работы, описываемой этими экспериментами? Вам даются инструкции, которые, если им полностью следовать, предоставляют возможность разыграть то, что происходит в формальной терапии, в одном лице. Но трудность заключается в поддержании продвижения вперед!

Возможно, что уже в предыдущей работе по ориентации себя, вы обнаружили сильные сопротивления тому, чтобы продолжать эту работу. Вне сомнения, вы столкнетесь с еще более сильными возражениями против следующих экспериментов, потому что они предлагают сделать следующий шаг, предпринять решающее действие в вашей жизненной ситуации.

Вы уже обнаружили, что эта работа приводит вас к открытию того, что человеческий организм работает не всегда в согласии с принятыми условностями. Эти традиционные установления, однако, настолько сильно привиты нам, и настолько нагружены чувством моральной правильности, что их изменение – даже если мы сталкиваемся с необходимостью такого изменения в непосредственном опыте – кажется заслуживающим осуждения.

Наступят моменты в работе, когда ваш гнев – если вы дадите ему открыто выразиться – обратится на нас, за предположение, например, что вы испытываете чувства и фантазии, которые, с точки зрения ваших жизненных стандартов, презренны. В такие моменты вам может захотеться отбросить эти эксперименты с отвращением; и если вы так и поступите, никто не отнимет у вас этой привилегии. С другой стороны, если временами возникающее предположение, что мы – «опасные сумасшедшие»– не приведет вас к такому разрыву с нами, мы уверены, что рано или поздно вы придете к более позитивным оценкам, потому что вы обретете новые ценности, не потеряв тех из старых, которые были действительно важны для вас.

Лучше всего, если в моменты гнева против нас, вы – коль скоро уж невозможно выразить его непосредственно, – сделаете это в письме. Если вы «слишком вежливы», чтобы послать такое письмо, – напишите его хотя бы для мусорной корзины. Сделайте что–нибудь, чтобы это не застревало у вас в горле!

Мы лично ответственны за все неудобства, которые вы испытаете, осуществляя эти эксперименты, в том смысле, что, рекомендуя их вам, мы совершаем агрессивный акт, направленный против вашего теперешнего статус–кво с тем удовлетворением, которое он вам дает. Что мы действуем «с лучшими намерениями» и «ради вашего блага» – это вне обсуждения. Известная дорога покрыта благими намерениями, и ваша жизнь искорежена теми, кто в нее лез, утверждая, что делает это ради вашего блага.

В следующих экспериментах речь пойдет о поведении, которое вкратце может быть описано так: различные возбуждения, окрашенные удовольствием, агрессией или болью, пробуждают энергию организма к контактированию и приспособлению к окружению. В чувствах и в контакте организм растет и расширяет свои границы. Каждый невротический механизм есть прерывание определенного рода возбуждения – препятствование дальнейшему развитию. Как объяснялось ранее, тревожность – следствие такого прерывания. Вместо того, чтобы рисковать погрузиться в новый, неизвестный контакт, невротик замыкается в бесконтактном (несознаваемом) слиянии со своим «безопасным» привычным функционированием.

Три важных механизма такого рода, с которыми мы будем работать – ретрофлексия, интроекция и проекция. Можно считать, что они определяют три различных типа «невротических характеров», поскольку они возникают в различных типах жизненного опыта и коренятся в различных физиологических функциях. Однако даже если один из этих механизмов преобладает в ком–то из нас, все мы используем каждый из них. Поскольку мы стремимся к целостному и полному подходу, мы не должны ипохондрически спрашивать себя: «Кто же я – типичный «ретрофлектор», «интроектор» или «проектор»? Проработав все абстрактные возможности отношения к среде, чувствования тела, эмоций, речи, различного типа сопротивлений, вы, независимо от своего частного «диагноза», сможете развить сферы интегрированного функционирования, что поможет дальнейшей интеграции.

V. РЕТРОФЛЕКСИЯ

Эксперимент 12:

Исследование ложно направленного поведения

Ретрофлексия буквально означает «обращение назад». Ретрофлексия поведения – это делание себе того, что первоначально человек делал, пытался или хотел делать другим людям или объектам. Различные энергии перестают направляться наружу, где они должны были осуществлять манипулирование в ситуации, изменять среду так, чтобы были удовлетворены какие–то потребности; вместо этого человек обращает деятельность, по д став ля ет себя на место среды в качестве объекта действия, в качестве цели поведения. В той мере, в какой он это делает, его личность разделяется на «делающего» и «испытывающего действие».

Почему начавшееся в направлении наружу действие не продолжает развиваться в том же направлении? Потому что человек встретился с препятствием, которое в тот момент было для него непреодолимым. Среда – по большей части другие люди – оказалась враждебной его усилиям удовлетворить свою потребность. Люди фрустрировали его намерения и наказывали его. В таком неравном состязании ребенок – а, как правило, это происходит в детстве – не мог не проиграть. Далее, чтобы избежать боли и опасности, связанных с новыми попытками, он сдался. Среда, будучи сильнее, побеждает и отстаивает свои желания, подавляя его желания.

Вместе с тем, как не раз было показано в последние годы, наказание не устраняет потребность в поведении, которое наказывается; ребенок научается лишь сдерживать наказываемые реакции. Импульс или желание остаются такими же сильными, как раньше, и, не будучи удовлетворяемыми, постоянно организуют двигательный аппарат, – позу, паттерн мышечного тонуса, начинающиеся движения, – в направлении открытого выражения. Но поскольку последнее грозит наказанием, организм начинает вести себя по отношению к импульсу так же, как вела себя среда, – то есть подавлять его. Энергия разделена. Часть ее по–прежнему стремится к первоначальной и никогда не достигаемой цели; другая часть ретрофлектируется, чтобы держать эту стремящуюся наружу часть под контролем. Сдерживание достигается напряжением мышц, антагонистичных тем, которые вовлекаются в наказуемое действие. На этой стадии две части человека направлены диаметрально противоположно друг другу в «клинче». То, что первоначально было конфликтом организма и среды, превратилось во «внутренний конфликт» между одной частью личности и другой ее частью – между одним поведением и другим, противоположным.

Не делайте из этого поспешного вывода, что было бы хорошо, без дальнейших хлопот, «освободить запрещаемое». В некоторых ситуациях сдерживание необходимо, даже спасительно – например, сдерживание дыхания под водой. Вопрос в том, есть ли рациональные основания для того, чтобы сдерживать данное поведение в данных обстоятельствах. Если человек переходит улицу, вряд ли ему стоит доводить до явного поведения импульсы борьбы–за–право–пройти рядом с идущей машиной. В социальной ситуации тоже возможны случаи, когда борьба неуместна, – как и противоположные.

Если ретрофлексия находится под сознаваемым управлением, то есть, когда человек в данной ситуации подавляет определенную реакцию, выражение которой повредило бы ему, – никто не будет оспаривать нормальность такого поведения. Ретрофлексия патологична, только если она привычна, осуществляется хронически, без контроля. Тогда она перестает быть чем–то временным,– способом дождаться более подходящей ситуации, а превращается в мертвую точку, постоянно удерживаемую в человеке. Далее, поскольку эта стабилизированная линия фронта не меняется, она перестает привлекать внимание. Мы «забываем» о ее наличии. Это подавление, репрессия, – и невроз.

Если бы социальное окружение действительно оставалось по–прежнему неумолимым и непреодолимым, то есть, если бы выражать определенные импульсы для взрослого человека было бы так же опасно и наказуемо, как для ребенка, тогда репрессия – «забытая» ретрофлексия была бы эффективна и желательна. Но ситуация меняется! Мы не дети. Мы выросли, стали сильнее, обрели те «права», которых лишены дети. В этих кардинально изменившихся обстоятельствах стоит попробовать еще раз получить то, что нам нужно от среды.

Когда мы сдерживаем определенное поведение, мы сознаем как то, что сдерживается, так и сам факт сдерживания. При подавлении (репрессии), напротив того, мы утеряли со–знавание как подавляемого, так и самого процесса подавления. Психоанализ подчеркивает восстановление сознавания того, что подавляется, то есть блокированного импульса. Мы же подчеркиваем восстановление сознавания самого блокирования, чувствования человеком того, что он это делает, и как он делает это. Если человек обнаруживает свое ретро–флектирующее действие и вновь обретает контроль над ним, блокированный импульс обнаружится автоматически. Если ничто его не держит, он просто выйдет наружу. Большое преимущество работы с ретрофлектирующей частью личности состоит в том, что она сравнительно легко достижима для сознавания, этот активный репрессирующий агент может быть непосредственно переживаем и не зависит от догадок и интерпретаций.

Теоретически лечение ретрофлексии просто: нужно вновь обратить направление ретрофлектирующего акта изнутри наружу. При этом энергии организма, ранее разделенные, вновь соединятся и разрядятся в направлении среды. Блокированный импульс получит возможность, по крайней мере, выразиться,

а может быть и получить удовлетворение. Тогда, как в любом случае, когда подлинная потребность организма удовлетворена, возможен отдых, ассимиляция и рост.

Практически, однако, обратный поворот ретрофлексии не осуществляется так прямо. Все части организма выступают на защиту ретрофлексии, как бы в предотвращении катастрофы. Человека охватывают замешательство, страх, вина и он пытается обвинить самого себя. Попытка обратить ауто–агрессию, разорвать клинч двух частей личности, вызывают такую реакцию, как будто осуществляется нападение на тело, на его «природу», на саму его жизнь. Когда находившиеся в клинче части начинают освобождаться и разделяться, человек испытывает невыносимое возбуждение, ради уменьшения которого ему может понадобиться временно снова вернуть свой клинч. Эти возрождаемые непривычные чувства требуют постепенного привыкания и научения ими пользоваться. Сначала человек попадает в состояние тревожности и готов отступить в притуплённое несознавание.

Главная причина страха и вины при обращении ретрофлексии состоит в том, что большинство ретрофлектирован–ных импульсов – это разного рода агрессии, от самых мягких до самых жестоких, от убеждения до мучительства – Одно только сознавание таких импульсов – уже пугает. Но агрессия, в широком смысле слова совершенно необходима для счастья и творчества. Кроме того, обращение ретрофлексии не создает новой агрессии, она уже присутствует. Она есть, но направлена против себя, а не против окружающего. Мы не отрицаем того, что агрессия может быть патологической и «неправильно» употребляемой по отношению к объектам и другим людям, так же как она патологически неправильно применяется, если фиксированно направлена против себя. Но пока человек не начнет сознавать свои агрессивные импульсы и не научится применять их конструктивно, они, разумеется, будут применяться неправильно! Фактически именно акт репрессирования их – создание и поддержание жесткого клинча мускулатуры – делает агрессии столь опустошительными, «антисоциальными» и невыносимыми. Если они получат возможность спонтанно развиваться в контексте всей личности, а не будут сдавливаться и удушаться в клинче ретрофлексии, человек может более полно и разумно оценить свои агрессивные импульсы.

В освобождении блокированных импульсов человек также боится оказаться полностью фрустрированным – потому что ретрофлексия дает хотя бы частичное удовлетворение. Религиозный, например, человек, не позволяя себе обратить гнев за свои невзгоды на Господа, бьет себя в грудь и рвет на себе волосы. Такая аутоагрессия, очевидно ретрофлек–сивная, все же – агрессия, и она дает некоторое удовлетворение ретрофлексирующей части личности. Это грубая, примитивная, недифференцированная агрессия, – ретро–флексированная детская вспышка, – но часть личности, на которую нападают всегда здесь, и на нее всегда можно напасть. Аутоагрессия всегда найдет свою жертву!

Обратить такую ретрофлексию сразу – это значит, что человек будет нападать на других столь же неэффективным и архаическим способом. Он вызовет ту же преобладающую контрагрессию, которая привела его к ретрофлексии первоначально. Понимание этого делает даже воображаемую ретрофлексию столь пугающей. Но при этом не додумывают, что есть возможность постепенно, шаг за шагом трансформировать ситуацию. Человек может, для начала, обнаружить и принять, что он «делает это сам себе». Он может сознавать эмоции ретрофлектирующей части его личности, в особенности, – мрачную радость от наложения наказания на самого себя. Это уже составляет значительное продвижение, потому что мстительность настолько социально осуждается, что человеку трудно признать и принять ее в себе, даже если он, оберегая других, направляет ее исключительно против себя. Только когда она принята, то есть признана как существующая динамическая компонента функционирующей личности, – появляется возможность преобразования, дифференциации, изменения направления ее в здоровую сторону. По мере того, как улучшается ориентация человека в среде, становится яснее сознавание того, чего он действительно хочет, и в меру того, как он осуществляет пробные попытки выражения себя и наблюдения, что при этом происходит, – постепенно развивается техника выражения ранее блокированных импульсов. Они теряют свои примитивные, пугающие аспекты по мере дифференциации и по мере того, как они получают возможность встретиться с более взрослыми частями личности. Агрессия продолжает оставаться агрессией, но теперь она может обрести полезные задачи и перестать быть слепо–деструктивной по отношению к себе и другим. Она будет расходоваться, насколько это уместно в текущих ситуациях, а не копиться до состояния готового к извержению вулкана.

До сих пор мы говорили только о поведении, которое человеку не удалось направить на других, и он обратил его против себя. Но ретрофлексии включают также и то, чего человек ждет от других, но не может получить; в итоге, желая, чтобы кто–то сделал для него это, он делает это для себя сам. Это может быть внимание, любовь, жалость, наказание,– все, что угодно! Значительную часть того, что сначала делают для ребенка родители, он, вырастая, начинает делать для себя сам. Это, разумеется, нормально, – если только человек не пытается удовлетворить сам себя в отношении по существу межличностных потребностей.

Такого рода ретрофлексии соединяют абсурд с патетикой. Например, рассказывают историю про одного студента колледжа, который, живя в общежитии, не умел установить контакт с однокашниками. Из окна своей комнаты он часто слышал, как других друзья зовут присоединиться к игре или прогулке. Однажды его заметили стоящим под окном собственной комнаты и выкрикивающим собственное имя.

Некоторые простые лингвистические рефлексивы – возвратные глаголы, местоимения, деепричастные обороты – дают примеры ретрофлексии. Когда мы употребляем такие выражения, как «Я спрашиваю себя» или «Я говорю себе», – что имеется в виду? В предыдущих экспериментах мы часто предлагали вам задать себе тот или иной вопрос. Не кажется ли это логически несколько странным? Если вы не знаете чего–то, какой смысл спрашивать себя, а если знаете, какой смысл говорить это себе? Такого рода выражения, которые мы используем на каждом шагу, предполагают само собой разумеющимся, что человек как бы разделен на две части, что это как бы два человека, живущих в одном теле, и способных разговаривать друг с другом. Как вам кажется, просто ли это странность языка, или она коренится в действительном разделении человека, в том, что, например, в вас есть части, функционально противопоставленные друг другу?

Попробуйте действительно понять, что когда вы «спрашиваете себя» о чем–то, это ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы вы не задавали вопрос. Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать, что хотели бы задать свой вопрос не себе, а ему? Что удерживает вас от этого? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить свое невежество?

Когда вы «советуетесь с собой* по какому–либо поводу, можете ли вы сознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игра, домогательство, утешение, или выговор самому себе. Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?

Рассмотрите самопорицание (угрызения совести). Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворство чувствования себя виновным. Обратите упрек, найдя того X, которому он реально обращен. Кого вы хотите укорить? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, которое, как вы притворяетесь, вы имеете в себе?

На этой стадии важно не то, чтобы вы попытались искоренить ретрофлексию, поспешив к X и выложив ему, что вы имеете ему сказать. Вы еще недостаточно исследовали себя и признали в себе, и недостаточно внимательно рассмотрели межличностную ситуацию. Оставьте на некоторое время частное содержание определенной проблемы и займитесь формой своего собственного ретрофлектирующего поведения. Постепенно вы начнете видеть ту роль, которую вы сами играете в межличностных отношениях. Вы начнете видеть себя так, как вас видят другие. Если вы постоянно требуете чего–то от себя, вы также, скрыто или явно, предъявляете требования другим, – и так они вас и видят. Если вы постоянно сердитесь на себя, вы будете сердиться даже на муху на стене. Если вы постоянно придираетесь к себе, вы можете быть уверены, что есть и другие, к кому вы придираетесь.

Человек, ретрофлектирующий агрессию, полагает: «Если я обращаю это на себя, это не касается никого другого, не так ли?». – Не касалось бы, если бы ретрофлексия была полной, и если бы он жил в герметичной капсуле. Но ни то, ни другое невозможно. Человек живет с другими людьми, и многое в его поведении – того же типа, что и ретрофлек–тируемое – не подвержено ретрофлексии. Например, находятся особые виды* агрессии, которые не были специально наказываемы и потому не были обращены на себя и находят выход наружу. Человек не сознает этого, потому что его «представление о себе» исключает «нанесение вреда другим». Поскольку он нападет на других случайным и не сознаваемым им самим образом, такие действия, в той же мере как и его ретрофлексированные агрессии, остаются грубыми, примитивными, и сравнительно неэффективными. Аутоаг–рессия легче может быть осознана и принята человеком как подлинная агрессия, потому что человек чувствует себя менее виновным, если

он нападает на себя, чем если он вредит другим; но агрессия по отношению к другим также существует в ретрофлектирующем, и она тоже должна быть в конце концов сознаваема и принята, чтобы иметь возможность развиться в агрессию рациональную и нормальную, а не иррациональную и невротическую.

Когда ретрофлексия сознается, обращается и импульс обретает спонтанное развитие, значение того, что ретро–флектировано, всегда претерпевает изменение; например, упрек превращается в просто обращение (reproach–approach). В перспективе любой межличностный контакт лучше, чем ретрофлексия. Под межличностным контактом мы имеем в виду не то, что обычно называют «быть среди людей», «общаться с другими», «больше выходить»; такие формы поведения, маскируясь под «социальный контакт», могут быть всего лишь бесконтактным слиянием. Подлинный контакт часто может состоять в том, что, с точки зрения «условностей», рассматривается как разрушение или избегание контакта. Представьте себе, например, что кто–то приглашает вас на вечеринку, к которой у вас нет ни малейшего интереса. Вы предпочли бы провести время как–нибудь иначе. Но если вы так честно и скажете, люди могут подумать, что вы избегаете «социальных контактов». Это «нехорошо», потому что нас с детства и позже учат, что в стадности есть некая добродетель, даже если дело сводится к пустой болтовне и убиванию времени. Но мы говорим: «Да, чудесно» вместо: «Спасибо, но я не пойду». Таким образом мы избегаем разрушения слияния с преобладающими стереотипами, воспринимаемыми как «хорошие манеры». Но, будучи вежливыми по отношению к другим, мы при этом «невежливы» по отношению к себе, мы отнимаем у себя другие возможные деятельности, которые в действительности вызывают спонтанный интерес и важны для нас. Гордясь своей «позитивностью», то есть готовностью сказать «да» любому Дику или Тому, мы обращаем негативное «нет» на себя.

Рассмотрим еще раз природу ретрофлективного процесса. В произвольном сдерживании человек отождествляет себя как с тем поведением, которое сдерживается, так и с самим процессом сдерживания. В качестве простого примера можно рассмотреть сдерживание уринации. Допустим, человек чувствует потребность опорожнить свой мочевой пузырь в таком месте и в такое время, когда это совершенно неуместно. Он просто сжимает уретральный сфинктер, чтобы уравновесить давление жидкости. Это временная ретрофлексия. Человек не собирается делать ее постоянной, и не отделяет от себя, от своей личности ни одну из сторон, конфликта. Как только появляется возможность, он обращается к ретрофлексии; это состоит всего лишь в расслаблении сфинктера, чтобы мочевой пузырь мог опорожниться. Потребность удовлетворена и оба напряжения освобождены. Люди, разумеется, различаются в отношении способности выдерживать такое напряжение в течение того или иного времени. Если они полагают функции выделения «неприличными», они будут стесняться при необходимости выйти из комнаты или отделиться от компании.

В отличие от этого простого сдерживания, где обе составляющих конфликта сознаваемы и принимаются «я» как принадлежащие ему – «Я хотел бы освободиться от этого, но я предпочитаю подождать», – в других ситуациях отождествляются лишь с одной стороной конфликта и только ее человек принимает как свою. В насильственном сосредоточении, как мы видели ранее, человек отождествляет себя только с «произвольным» заданием, то есть с «дающим задание», который настаивает на том, чтобы работа, какая бы она ни была, была выполнена. Он растождествляется, то есть отделяет от себя и не признает за собственные, другие интересы, которые он называет «отвлечениями». В терминах структуры конфликта это подобно простому сдерживанию, описанному выше; но различие состоит в отношении к одной из сторон конфликта. Хотя различные потребности противостоят друг другу и направлены противоположно, «я» не разделено в этой ситуации, потому что оно отказывается включить в себя потребности из фона, которые противостоят заданию. Таким способом не многое достигается; часто фон значительно прояснился бы, если бы «я» могло отождествиться с наиболее настоятельным из этих «отвлечений», дать ему приоритет, покончить с ним и затем вернуться к заданию. Как бы то ни было, нам важно показать здесь, что в типе ретрофлексии, которая составляет борьбу с «отвлечениями» при насильственном сосредоточении, «я» чувствует себя существующим только в старании выполнить задание.

Иногда в ретрофлексиях «я» играет обе роли, отождествляясь как с активной, ретрофлектирующей частью личности, так и с пассивной частью, объектом ретрофлексии. Это в особенности относится к самосожалению и самонаказанию. Прежде, чем рассматривать это далее, вернитесь к случаям самосожаления и самонаказания в вашей жизни и попробуйте ответить на следующие вопросы:

Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказаны?

«Жалость», «симпатия» и «сострадание» обычно используются как синонимы, и все полагаются «добродетелями». Различия в оттенках их значения, может быть, несущественные с лингвистической точки зрения, весьма существенны с психологической. В словаре они различаются следующим образом: «Жалость – чувствование чужого страдания или беды, при этом объект жалости часто полагается не только страдающим, ноислабым и нижестоящим. Симпатия – дружеское чувство по отношению к другим, особенно в горе или несчастье; слово подразумевает определенную степень равенства в ситуации, обстоятельствах и др. Сострадание – глубокое сочувствие другому, особенно в серьезном или неизбежном страдании или несчастье» (разрядка наша). Все эти слова, выражающие отношение к страданиям других, различаются мерой актуального участия, близости или отождествления со страданием. Жалость – наиболее отдаленное, и мы утверждаем, что по большей части то, что называется жалостью, на деле есть замаскированное злорадство. Теннисон говорит о «презрительной жалости», и многие из нас слышали выкрики вроде «Я не хочу вашей проклятой жалости!». Такая жалость – снисхождение. Мы обращаем ее к тем, кто находится в столь низком положении, что перестает быть нашим серьезным соперником. Они «вне игры». Жалея их, мы подчеркиваем различие их жребия и нашего. Такого рода отношение мотивирует подчас благотворительность.

Когда затронутость страданиями других подлинна, а не маска высокомерия, ликующего само вознесения, – она содержит стремление помочь практически и принять ответственность за изменение ситуации. В таких случаях мы скорее будем говорить о симпатии или сострадании, активном вхождении в ситуацию страдающего. Такое отношение вовлечено в актуальность и слишком занято ею, чтобы позволить себе роскошь сентиментальных слез. Слезливая жалость – по большей части мазохистское наслаждение страданием.

Когда она ретрофлектируется, мы имеем ситуацию самосожаления, жалости к себе. Часть себя становится объектом, отношение жалости остается презрительным, отчужденным снисхождением. Чтобы разделение «я» могло быть преодолено (разделение жалеющего и жалеемого), высокомерная радость наказания должна измениться в активное стремление помочь, будь объектом этой помощи кто–то иной или отвергнутая часть себя. Эта новая ориентация ведет к задаче манипулирования в среде ради достижения необходимых изменений.

Желательность самоконтроля в нашем обществе не подвергается сомнению; с другой стороны, мало рационального понимания того, что это такое. Вся программа этих экспериментов направлена на развитие владения собой, самоконтроля, но на более широкой и всесторонней основе, – фактически на совершенно иной основе, нежели обычная наивная жаждущая погоня за ним. Когда человек вопрошает: «Как мне заставить себя делать то, что я должен делать», – этот вопрос может быть переведен так: «Как мне заставить себя делать то, что значительная, обладающая силой часть меня не хочет делать?». Иными словами, как одна часть личности может установить жесткую диктатуру над другой частью? Желание сделать это и более или менее успешные попытки делания этого характерны для невроза навязчивости.

Человек, относящийся к себе подобным образом–доминирующий громила. Если он может и смеет вести себя так с другими, он может временами оказываться эффективным организатором. Но когда ему необходимо получить указание от других или от самого себя, он становится пассивно или активно сопротивляющимся. Поэтому обычно принудительность мало чего достигает. Такой человек проводит свое время готовясь, решая, уверяясь, но мало продвигается в выполнении того, что он так детально разрабатывает. То, что происходит в его поведении относительно самого себя, напоминает контору, в которой босс – самодур; его предполагаемые «рабы» при помощи задержек, ошибок – и миллиардом других способов саботажа разрушают его попытки принуждения. При навязчивости «я» отождествляется с ригидньши целями, и пытается осуществить их напролом. Другие части личности, мнение и интерес которых не учитываются, мстят усталостью, отговорками, обещаниями, не имеющими отношения к делу трудностями. «Правящий» и «управляемые» находятся в постоянном клинче.

Хотя немногие из нас могут быть диагностированы как страдающие неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера принудительности, потому что это один из характернейших невротических симптомов нашего времени. В той мере, в какой это имеет место, он окрашивает собой все наше поведение. Если взять в качестве примеров выполнение наших упражнений, то без сомнения

они иногда представляются обременительными заданиями, навязанными извне, и задача тогда состоит в том, чтобы разделаться с ними как можно скорее. Вы реагируете на это раздражение недовольством, гневом, если не все получается так, как вы предполагали. Ждать спонтанного развития – это не то, что позволит вам внутренний надсмотрщик.

Обратите ситуацию, в которой вы принуждали бы себя, в ситуацию принуждения другого выполнить задание за вас. Будете ли вы пытаться манипулировать средой с помощью магических слов? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?

С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Когда вы пытаетесь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вы работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (то есть посмотрите на себя, стоящего на своем пути). Это великий принцип даосской философии: создать пустоту, чтобы природа могла развиваться в ней; или, как они это выражают: стой в стороне от пути.

Какие, например, препятствия вы встречаете, делая эти упражнения? Если вы говорите: «Я должен их делать»,– кто обеспечивает это «должен»? Вы, разумеется, потому что никто вас не принуждает со стороны. Что, если вы не будете их делать? Удар не последует. Ваша жизнь будет продолжаться, пойдет по своему привычному руслу. Предположим, вы говорите: «Я хочу их выполнять, но какая–то часть меня не хочет». В чем состоят ее возражения? Потеря времени? Столь же вы бережливы по отношению ко времени в других случаях? Если вы сбережете время, которое тратите на эти эксперименты, посвятите ли вы его действительно необходимому, «важному» делу?

Предположим, что возражение связано с отсутствием гарантии, что эти эксперименты принесут вам «пользу». Можете ли вы получить такого рода гарантию в других делах, которые вы делаете?

Каковы бы ни были ваши возражения, не порицайте себя за них. Порицайте того (или то), кого (или что) вы полагаете ответственным за то, что и как вы чувствуете. Разрядив некоторую долю агрессии, которую вы обращали на себя, вы сможете реагировать на ситуацию совсем иначе.

Другая важная ретрофлексия, которую стоит рассмотреть – чувство презрения к самому себе, самоуничижение (то, что Х. Ст. Салливен называл слабой я–системой и считал сущностью невроза). Как описывал это Салливен, когда отношения человека с самим собой повреждены, все его межличностные отношения тоже повреждены. Человек хронически в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями. Если он обратит ретрофлексию, он оставит себя в покое и начнет оценивать людей вокруг себя. Если же он осмелится на это, то вскорости поймет, что такого рода вербальные оценки – себя ли, других – не так уж важны. Он поймет, что его ретрофлексированные оценки были всего лишь механизмом, позволявшим ему заниматься собой. Когда он обратит столь же изощренное оценивание на других, он скоро заметит бессмысленность этого и остановится. Тогда он сможет смотреть на людей, просто сознавая, кто они такие и что они делают, и научится либо манипулировать ими действительно удовлетворительным образом, либо приспосабливаться к ним.

В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя? Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот Х, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь ? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлек–тированное желание уничтожить некоего Х?

Еще один важный тип ретрофлексии – интроспекция. Это – «глазение» на самого себя. Эта форма ретрофлексии очень распространена в нашей культуре, так что психологическая литература часто принимает как само собой разумеющееся, что любая попытка увеличить самосознавание обязательно сводится к интроспекции. Хотя это совершенно не так, вместе с тем, по–видимому, каждый, кто будет выполнять эти эксперименты, начнет с интроспекции. Наблюдающий отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не «срастется», человек не почувствует, что возможно самосознавание, которое не есть интроспекция. Раньше мы сравнивали подлинное сознавание с жаром, который порождается горением угля, а интроспекцию – с лучом отраженного света на объекте.

Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель ? Вы ищете какую–то тайну? Пытаетесь вытащить какую–то память? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем–то неожиданным?Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурово го родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что–то, что будет соответствовать теории – например той, которая развивается на этих страницах? Или, наоборот, вы усматриваете, что таких подтверждений нет?

Обратите такого рода отношения на окружающих людей. Есть кто–нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть? Есть ли кто–нибудь, за кем вы хотели бы строго смотреть ? Независимо от цели вашего инт–роспектирования, как вы это делаете? Докапываетесь до чего–то? Или вы похожи на грубого полисмена, который стучит в дверь и требует открыть немедленно? Или вы смотрите на себя робко, украикои шли вы уставились на себя невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы даете им происходить только на «левой педали»? Или вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше «я». Это гораздо важнее, чем частное содержание.

Крайний случай интроспекции – ипохондрия, искание симптомов болезни. Обратите ее, ищите симптомы болезни у других. Может быть вы – непроявившийся врач или медсестра. Какова цель таких поисков? Не является ли она сексуальной? Не говорили ли вам, что мастурбация создает характерное выражение глаз? Не высматривали ли вы в своих глазах и в глазах других такого рода симптомы? Не рассматриваете ли вы интроспективно свое тело в поисках знаков наказания за ваши «грехи»!

Некоторые студенты, рассказывая о своих реакциях на этот эксперимент, выражали возмущение «оскорбительными измышлениями» и бросались на защиту того, что их личные мотивы «хороши»: «Вы предполагаете, что каждый из нас питает скрытое желание жалеть или наказывать кого–нибудь, или быть объектом жалости и наказания. Я считаю такое предположение нелепым». – «Я категорически отрицаю, что когда я жалею кого–то, то в этом есть скрытое злорадство». – «Вы говорите так, как будто считаете нас всех «ненормальными». Или вы сами ненормальные?». – «У вас получается, что я должен считать себя ответственным за ситуацию, в которой я оказался. Может быть, для кого–то это и так, но не для меня. Вы просто не представляете себе, что со мной делали!» – Некоторые из ваших утверждений кажутся мне излишне жесткими.

Однако большинство отчетов показывают честные попытки разобраться в том, что обнаружилось: «Я не нуждаюсь в обычной жалости, но мне хочется, чтобы меня жалели, когда я приношу какую–нибудь серьезную жертву». – «Мне пришлось признать, что то, что мне казалось чистосердечной жалостью к моей сводной сестре, содержит немалую долю тайного злорадства». – «Я жалею тех, кто, как вы сказали, «вне игры»». – «Я обнаружил, что в действительности я хочу наказать мою девчонку. Это беспокоит меня, потому что я действительно ее люблю. К счастью, это не продолжается все время, а только тогда, когда на меня находит тоска». – «Я не мог поверить, что желание наказать или быть наказанным относится ко мне. Но потом я вспомнил, что постоянно вижу во сне, как я наказываю кого–то, обычно женского пола, причем делаю это очень жестоко. В юности мне снилось, что меня кто–то наказывает физически, и это доставляло мне удовольствие. Мои родители наказывали меня не физически, а угрозой, что перестанут меня любить. Это долго продолжалось, и я думал, насколько было бы лучше, если бы они дали мне хорошую трепку и на том дело бы кончилось».

Относительно остальных разделов эксперимента мы не будем приводить отрывки из разных отчетов, а вместо этого процитируем с сокращениями один, довольно подробный, отчет: «Хотя нет никого, кого бы я постоянно хотел жалеть, временами я хочу пожалеть сестру, потому что полагаю, что она неудачно вышла замуж. Но когда я ее вижу и вижу, что она вполне счастлива, я понимаю, что моя жалость неуместна... Я очень счастлива, потому что мы с женихом глубоко любим друг друга. Я очень довольна его родителями, они очень хороши со мной. (...) ...Временами у меня возникает желание наказать отца за то, что он выливает злость на мать. Если бы мне пришлось выбирать, кто бы наказывал меня, – это была бы мать. Она такая мягкая и добросердечная, что наказание не было бы тяжелым. Мне не хотелось бы быть наказанной моим женихом, потому что он так упрям, что наказание – хотя это, может быть, было бы не более, чем длительное молчание или отсутствие, – было бы хуже любого грубого, жестокого наказания. (...) ...Когда я пытаюсь принуждать себя, я даю себе обещания. Я обещаю себе, что никогда больше не запущу свои дела так, как когда оказываюсь под давлением. Я, кроме того, обещаю себе, что,

сделав определенное количество работы, я дам себе возможность отдохнуть. Это хорошо срабатывает, если только периоды отдыха не начинают растягиваться все больше и больше, – а так обычно и бывает. (...) ...В чем я сомневаюсь относительно себя, – хотя это не повторяется слишком часто, – это вполне ли я готова к браку. Я все еще представляю себе это в романтической дымке, и эта картина не включает стирку грязных носков и экономию на бакалее. Я сомневаюсь также, что моя сестра, которая уже замужем, готова к этому. У нее пока нет своей квартиры, так что она еще не столкнулась со всеми этими вещами. (...) ...Вычасто пользуетесь слишком сильными выражениями. Я никого не хотела бы «стереть с лица земли». Если бы моя сестра была этим «иксом», конечно, у меня не было бы желания уничтожить ее. До того, как она вышла замуж, наши отношения были очень близкими, но я не могу сказать, что ревную ее к мужу за то, что он разлучил нас. (...) ...Впервые я почувствовала реальный антагонизм к вам. Что–то внутри меня как бы спрашивает: «Куда это они клонят? Что они хотят откопать?». Как будто вы поставили меня у стены под сильным лучом направленного на меня света. Возникает какая–то тревога; как будто какая–то паутина отодвигается в сторону, но я не могу различить, что за ней. Я только знаю, что это что–то беспокоящее меня. (...) ...Когда я интроспектирую, я как будто жду, что обнаружится что–то неуловимое. Я даже не уверена, что это что–то приятное, скорее нет, потому что это создает во мне некоторую тревожность. (...) ...Если говорить о том, что кто–то следит за мной, то это мать моего жениха. Это прекрасный человек, и она добра и снисходительна ко мне больше, чем можно этого ждать от будущей свекрови. Но временами, когда я с ней, я начинаю бояться, что она будет властвовать надо мной так же полно, как она властвует над мужем и дочерью. К счастью, мой жених прошел через период бунта и совершенно не находится у нее под башмаком. (...) ...Интроспектируя, я сначала смотрела на себя невидящим взглядом. Затем я попробовала бросать скрытые взгляды исподтишка. Если то, что я обнаруживаю, противно, я стараюсь смягчить это, или оно блокируется другими мыслями. (...) ...Симптом, который, как я обнаружила, ищу в себе, – сексуальный. Это началось, наверное, с французского фильма, кусочек которого я видела. Мне пришла в голову мысль, что женщина, которая имела половое сношение, сидит, расставив ноги, а не скрещивая их в коленях Я искала это в сестре, когда она приходила к нам. Это так и было. Прошло уже три недели с тех пор, как я видела этот фильм, но эта мысль все еще приходит время от времени мне в голову».

Эксперимент 13:

Мобилизация мускулов

В этом эксперименте мы вплотную подходим к механике ретрофлексии. Когда ваш подход к объектам или людям в среде фрустрирован или оценивается как слишком опасный, так что вы обращаете свою агрессию внутрь, против себя, мышечные движения, посредством которых вы это делаете, могут сохранить свою форму или быть преобразованными, чтобы соответствовать заменяемым объектам. Если вы впиваетесь ногтями в свою кожу, – это именно то, что без ретрофлексии вы сделали бы с кем–нибудь другим. С другой стороны, когда вы сдерживаете импульс ударить кого–то кулаком, сжимая мускулы–антагонисты и таким образом делая руку неподвижной, –ретрофлексия не является ударением самого себя. Это статически поддерживаемое противодействие. Это делание чего–то и одновременно – противоположного этому, таким образом, что общий эффект равен нулю. Пока продолжается этот конфликт, возможности использования руки для других целей уменьшаются, энергия тратится зря; ситуация подобна стабилизировавшейся линии фронта. Но здесь эта линия фронта – в самой личности.

Ретрофлексии – это манипулирования своим собственным телом и импульсами как заменой других людей и объектов. Такие самоманипуляции безусловно полезны и нормальны, когда нужно воздержаться от чего–то, переждать, приспособиться к окружающему, проявить благоразумие, осторожность – в собственных, в конечном счете, интересах. Невротическое ложное употребление имеет место тогда, когда часть личности подвергнута цензуре, задушена, так что ее голос не доходит до сознающей личности. Но как бы ни была эта часть задушена, зажата, какой бы цензуре она ни подвергалась, – она все равно осуществляет свое давление. Борьба продолжается. Человек просто теряет сознава–ние ее.

Конечный результат такой цензуры, сознается она или нет, – неизбежное более или менее серьезное психосоматическое заболевание: ухудшение ориентации или манипулирования, боли, слабости, или даже дегенерация тканей.

Рассмотрим неэффективность ретрофлексии на следующем примере. Пациент, проходящий психотерапию, обнаруживает необычную склонность к плачу: иногда по нескольку раз за сеанс он разражается слезами. Плач возникает тогда, когда можно было бы ожидать упреков или иного рода нападения. Происходит следующее: пациент чувствует себя как бы нападающим, но не смея делать этого, обращает атаку на себя, чувствует себя страдающим и разражается слезами, как бы говоря: «Посмотрите, как я безвреден и как плохо со мной обходятся». Первоначальная цель состоит, разумеется, в том, чтобы заставить кого–то, X, может быть – терапевта, – плакать. Если это невозможно, следуют слезы и хроническая обида, пока агрессия не будет реорганизована и выведена наружу.

В других случаях это могут быть частые головные боли, являющиеся, как сказали бы фрейдисты, «обращенным» плачем. Тайна этого «обращения» легко разрешается, если понять, что головные боли, как и большинство других психосоматических симптомов, – это ретрофлектированная двигательная деятельность. Они порождаются напряжением мышц против возникающего импульса.

Если вы слегка откроете кран и попытаетесь удерживать воду пальцем, вы почувствуете, как это постепенно становится все труднее. Это – прямая аналогия тому, что часто происходит во внутренних конфликтах, когда вы подавляете или удерживаете потребность в дефекации, эрекцию, приступ рвоты, отрыжку и пр. Если вы сильно сжимаете кулаки, вы рискуете через некоторое время получить судорогу. «Психогенная», или «функциональная» головная боль – феномен такого же типа. В этом случае вы начинаете плакать, но затем сдерживаете этот импульс, сжимая собственную голову, чтобы не быть «слюнтяем» или не дать другим удовлетворения видеть вас плачущим. Вы хотели бы скрутить X, который вывел вас из душевного равновесия, но вы ретроф–лектируете это «скручивание» и; используете его для сдерживания своих слез. Ваша головная боль – не что иное, как переживание мышечного напряжения. Если вы расслабите мышцы, вы начнете плакать, и одновременно с этим головная боль исчезнет. (Не все, разумеется, головные боли возникают таким образом; плач тоже может сдерживаться не только напряжением мышц головы, но и, например, напряжением диафрагмы.)

Здесь уместно еще раз повторить наше предупреждение против преждевременного расслабления. Допустим, вам удастся расслабить мышцы шеи, бровей и глаз и разразиться плачем. Но это не разрешит первоначального конфликта. Это просто обходной путь. Важная часть симптома – тенденция к агрессивному сжатию – остается непроанализированной. Когда кто–нибудь причиняет вред вам, возникает желание ответить ему тем же. Эта тенденция находит некоторое выражение – вы действительно наносите какой–то вред, даже если он состоит в ретрофлексивном сжатии, которое делает вас жертвой собственной агрессии, в дополнение к тому вреду, который причинил вам другой. Если вместо обращения ретрофлексии вы просто откажетесь от ретро–флектированного поведения, – в данном случае самосжимания, вы можете преуспеть, только каким–то образом избавившись от склонности получать повреждения. Это требует техники более серьезной, чем ретрофлексия – десен–ситизации. Нежелание наносить вред зависит от неполучения вреда, что в свою очередь зависит от прекращения эмоциональной реакции на окружающее. Это процесс может дойти до деперсонализации. Правда, существует и г и п ерсенситивность, когда чуть ли не что угодно «задевает». Это состояние разрешается через реорганизацию личности, а не дальнейшую дезорганизацию в форме отупева–ния. Здоровый нормальный организм, когда на него действительно нападают, отвечает тем же в той мере и тем способом, как это уместно в данной ситуации.

Кроме того, если мышцы искусственно расслабляются, они в еще меньшей степени оказываются в вашем распоряжении даже в целях поведения, но включенного в конфликт. Вы теряете подвижность, грацию, подвижность черт. Это объясняет релаксированную «безликость» некоторых людей, прошедших «анализ». Они «овладели» своими проблемами, став совершенно отчужденными – настолько отчужденными, что это уже перестает быть человеческим.

В здоровом организме мышцы ни зажаты, ни расслаблены (дряблы), они находятся в среднем тонусе, готовые к выполнению движений, поддерживающих позу равновесия, обеспечить передвижение или манипулирование объектами. В начале двигательно–мышечной работы этого эксперимента не расслабляйтесь. Позже мы добавим к этому: не расслабляйтесь, пока вы не будете в состоянии справиться

с возбуждением, высвобождаемым таким образом. Если релаксация происходит преждевременно, и вы удивлены и испуганы разблокированным возбуждением, вы сожметесь более чем когда–либо, и испытаете сильную тревожность. Однако, если вы научитесь справляться с возбуждением, освобождение мышц будет происходить само собой.

С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, рвоте, уринации, сексуальным импульсам и пр. Но такие импульсы, которые вы можете пережить в начале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревожности, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение, проработайте то, что вы собираетесь делать с помощью внутренней вербализации.

Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, где у вас чувствуются боли – головная боль, боль в спине, писчий спазм, желудочный спазм, вагинизм, и т. д. и т. п. Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим, и ничего с ним не делайте. Осознайте напряжения глаз, шеи, вокруг рта. Дайте своему вниманию систематически пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что лежите сгорбленно – исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте ощущению себя мягко развиваться. Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции – тенденцию отпустить что–то в одном месте, потянуться – в другом и пр.

Не обманывайте себя, что вы чувствуете свое тело в тех случаях, когда вы всего лишь визуализируете или «теоретически» знаете о нем. Если вы склонны к последнему, выработаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано вам вашим «я» с его сопротивлениями; оно не обладает саморегуляцией и спонтанностью. Оно не исходит из чувствования–со–знавания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя визуализациям и теориям, обрести жар сознавания, возникающий непосредственно в частях тела, на которых вы сосредотачиваете внимание?

Продвигаясь, обратите внимание, какие возражения могут у вас возникнуть каждому определенному моменту самосоз–навания. Не питаете ли вы презрения к физическому функционированию? Или вы стыдитесь, что вы – тело? Не считаете ли вы дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар? Или – что ударят вас? Не беспокоит ли вас ощущение напряжения в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

В тех частях тела, относительно которых было трудно обрести хоть какое–нибудь ощущение, вы скорее всего испытаете, когда восстановите чувствование, острую боль, болезненную тупость, судорогу. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них.

(Само собой разумеется, что мы имеем здесь в виду только функциональные или «психогенические» боли, а не результаты физических повреждений или инфекций. Старайтесь не впасть в ипохондрию, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в функциональных расстройствах).

Чрезвычайно полезный метод для понимания значения определенных болей и напряжений – вспомнить соответствующие ходячие выражения. Они, как правило, содержат веками проверенную мудрость. Например:

Если у меня жесткая шея, – не упрям ли я? У меня болит шея. Что причиняет мне боль в шее? Я высоко задираю голову; не высокомерен ли я? Я вытягиваю вперед подбородок; не хочу ли я лидировать? Мои брови выгибаются дугой; не надменен ли я? У меня сжимается горло; не хочу ли я закричать ? Я насвистываю в темноте; не боюсь ли я чего–то? Мое тело дрожит; я испуган? У меня нависающие брови; я сержусь? Я чувствую себя разбухающим; не готов ли разразиться гневом?Мое горло стянуто; нет ли там чего–то, что я не могу проглотить ? Я чувствую тошноту; чего я не могу переварить ?

Теперь, полагая, что вы начали вновь узнавать свое телесное существование, свои напряжения и зажимы и их характерологическое и межличностное значение, мы должны сделать следующий шаг. До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспосабливались, чтобы дальше ориентироваться; теперь настало время дать явное выражение функциям, которые скрыты в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. С ориентацией мы должны сочетать возможность манипулирования в среде.

Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений – и любых других психосоматических симптомов – состоит в обретении адекватного контакта с симптомом и принятии его

за свой собственный. Представление о принятии симптома – как раз того, от чего мы хотим избавиться – часто кажется абсурдным. Так что давайте попробуем, – даже рискуя подвергнуться обвинениям в ненужных повторениях – добиться здесь предельной ясности. Вы можете спросить: «Если у меня есть симптом, который крайне неприятен, или какая–то нежелательная черта,– разве я не должен избавиться от них?». Ответ будет – «Конечно, да!». Вопрос тогда сводится к выбору средств, которые будут работать, и отказу от средств, которые только кажется, что работают, а на самом деле бесполезны. Рассматривая симптом, как что–то навязанное вам, вы обращаетесь к кому–то за помощью, с тем, чтобы заставить симптом исчезнуть, но – все это не работает. Единственный путь, который ведет к успеху, косвенный: ясно и живо сознавать симптом, принять обе стороны конфликта как свои, то есть реидентифицировать себя с частями своей личности, от которых вы себя отделили, и затем найти средства, с помощью которых обе стороны конфликта, – может быть в измененной форме, – могут быть выражены и удовлетворены. Так, при головной боли лучше принять ответственность, чем аспирин. Лекарство временно притупит боль, но не разрешит проблему. Сделать это можете только вы.

Боль, отвращение и т. п. – неприятны, но это функции организма. Их появление не случайно. Это способы, какими природа привлекает наше внимание к тому, что требует внимания. Вы должны научиться переживать, если это необходимо, боль и страдание, чтобы разрушить и ассимилировать патологический материал, содержащийся в симптоме. Реинтеграция разделенных частей всегда содержит конфликт, разрушение и страдание. Если, например, вы опасаетесь «инфантильного» поведения, вы должны, тем не менее, научиться принимать его как свое собственное, чтобы дать ему шанс вырасти и найти свое место в общей интеграции вашей личности. Если ему не будет уделено необходимое внимание и не будет дана возможность делать свою работу, какой бы она ни была, – оно не сможет измениться. Если же оно получит внимание и возможность взаимодействовать со всем вашим поведением в целом, оно без сомнения будет изменяться и развиваться.

Чтобы обрести уверенность в этой сложной работе, начните с «ошибок», к которым вы склонны. Может быть, вы делаете постоянно одну и ту же ошибку в каком–то пассаже – если вы играете на фортепиано. Если так – попробуйте не раздражаться и не пытаться блокировать это, а проявите любопытство и сыграйте намеренно этот ошибочный вариант, чтобы выяснить, в чем же дело. Среди других возможностей не исключено, что «ошибка» является следствием более естественной аппликатуры, чем указанной в нотах.

Повторяющиеся ошибки или неловкости часто являются ретрофлектированным раздражением. Когда кто–то раздражает вас или выводит из душевного равновесия, вы, вместо того, чтобы ответить ему тем же, чем он досаждает вам, выливаете на себя еще один ушат.

Оставьте на некоторое время в стороне моральные суждения в собственный адрес. Дайте себе шанс. Когда импульсы, которые вы привыкли отделять от себя на моральных основаниях, научатся говорить своими собственными голосами, вы часто будете обнаруживать, что ваши оценки меняются. По меньшей мере не будьте к себе более критичны, чем к другим; в конце концов, вы тоже человек!

Скоро вы обнаружите, что спокойное приятие невротической боли или какой–то «аморальной» тенденции не так страшно, как вам казалось. Когда вы обретете технику рассасывания боли и реинтеграции «аморальности», вы почувствуете себя более свободным, заинтересованным и энергичным.

Примените к головной боли или другому подобному симптому метод эксперимента на концентрацию. Отдайте ей свое внимание, и дайте спонтанно образовываться фигуре/фону. Если вы можете принять боль, она явится мотивирующим интересом; это ощущение, вызывающее заинтересованность. В рассасывании боли важно уметь ожидать ее развития. Дайте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной, и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно иметь в виду, что в течение длительного периода после начала работы изменения могут быть очень медленными – в особенности, если вы ждете с самого начала яркой драмы, – так что вы рискуете потерять терпение.

Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность, трансформироваться по качеству и т. п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мускулы, определить форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждому дрожанию, почесыванию, «электричеству», вздрагиванию – короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными,

возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием Дайте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура правильно проведена, она в конце концов оставляет вас с чувством здоровья и благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенным возбуждениям, приступам тревожности.

При выполнении этих экспериментов вы, возможно, испытаете тревожность, которая, как мы видели, является попыткой саморегулятивного преодоления неправильного дыхания во время увеличивающегося возбуждения. Независимо от того, есть ли тревожность, попрактикуйте следующий дыхательный эксперимент:

Сделайте 4–5 глубоких вдохов и выдохов. Затем мягко вдыхайте, хорошо обеспечивая выдох, но без усилия. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голове? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выходить и подставьте руку, чтобы почувствовать поток. Не держите ли вы грудь расширенной, даже когда в нее не входит воздух?Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер вширь по бокам и на спине? Обратите внимание на напряжения в горле; на челюсти;

385

на смыкания в носоглотке. Обратите особенное внимание на напряжения в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием.

В течение дня, – особенно в моменты интереса (в работе, когда близко кто–то сексуально привлекательный, при восприятии искусства, при столкновении с важной проблемой) – обратите внимание, как вы стараетесь сдержать дыхание вместо того, чтобы дышать более глубоко, как биологически естественно в такой ситуации. Что вы удерживаете, сдерживая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Выпускание газов? Плач?

В своих отчетах по этому эксперименту студенты демонстрировали значительные различия в отношении меры продвижения, которого они достигли на этой фазе – от практически никакого до значительных разблокирований возбуждения. Мы повторяем, что нет никакого стандартного срока для ассимиляции этих техник; и если у вас пока не получается ничего путного, – это не должно вас обескураживать.

«Нет ничего более усыпляющего для меня, чем попытки делать эти упражнения. Стоит мне начать, и я сразу засыпаю– независимо от того, собирался ли я спать». –Если мы скажем, что этот человек ускользает в сон, – в этом не будет никакого морализирования по поводу того, что он не должен был бы этого делать. Просто это способ его функционирования в настоящее время. Так, как он сейчас структурирован, он предпочитает избегать своих проблем, а не решать их Он может продолжать следовать этому предпочтению, если он соглашается с одним из следующих предложений (или с обоими): 1) проблемы не существуют; 2) проблемы неизбежны и неразрешимы.

«Не могу сказать, чтобы мне удалось давать своему вниманию двигаться по телу, отмечая напряжения, покалывания, боли и пр., – если только успех может быть измерен обнаружением того, что у меня есть подобные физические ощущения. Нетрудная штука – сфокусировать внимание на частях тела и ощущать их, но не само ли это фокусирование создает те эффекты, о которых говорят авторы? Как далеко можно зайти в доставлении себе неприятных физических ощущений, пока либо не понадобится врач, либо не станешь ипохондриком? Мне кажется весьма подозрительной теория, согласно которой каждое покалывание в зажатой мышце связано с каким–то давно забытым переживанием». – Этот человек продолжает настаивать на разделении «тела» и «ума». Для него ощущения – это «физические ощущения», которые естественны для «частей тела», и которые каждый может наблюдать. И сразу же за этим утверждается, что они обязаны своим существованием нашему предсказанию, что они будут обнаружены, если на них обращать внимание, то есть что они как бы внушаются. В этом пункте он, конечно, может сопротивляться «нашему влиянию», потому что он отвергает нашу теорию, будто напряжения и зажимы имеют значение конфликтов, которые могут быть обнаружены и проработаны. Ему видится менее привлекательная альтернатива – попасть к врачу. Для чего? Чтобы восстановить невнимательность к «телу»? Чтобы «развнушить» то, что было «внушено»? Прописать аспирин вместо прежнего болеутолителя – невнимания? Чтобы врач предложил ему забыть это, или сказал, – как оно и есть на самом деле – что это «психосоматическое»?

Последнее предложение в приведенной цитате – пример того, как искажается аргумент ради того, чтобы его легче было опровергнуть. Мышца может болеть по множеству причин, включая обычную усталость, раздражение, или различные проблемы диеты. Но мы занимаемся здесь не такими случаями, а хроническими зажимами, которые человек – если он внимателен, – может замечать у себя вновь и вновь в отсутствие обычных объясняющих факторов. Именно они, если дать им развиваться и внимательно следить за происходящим, могут привести к вспоминанию ситуаций, где они были использованы как средство подавления конфликта и потом «заучены». Но такое вспоминание, даже когда оно появляется, – случайный побочный продукт обнаружения и выражения составляющих конфликт напряжений.

«Поскольку у меня не было головной боли, мне пришлось использовать для эксперимента ссадину на голени». – Хотя сосредоточение на актуально поврежденной части тела усиливает кровообращение и таким образом ускоряет заживление, – это не имеет отношения к целям данного эксперимента.

«Я не знаю, как оценить успешность эксперимента. Я двигался по всем направлениям, но не достиг ничего кроме ощущения, что я бесполезно теряю время». – «...Эксперимент создал интересный блок. Если, ложась, я чувствую боль или зуд и сосредотачиваюсь на ней, она не выходит на передний план, а исчезает; другая точка в совершенно другой части тела зудом или покалыванием начинает отвлекать мое внимание». – «Я ужасно устал от всего этого напыщенного вздора. Мне не досаждает ни одно из моих побуждений, и я полностью сознаю их все. У меня нет желания рвоты, нет желания впасть в ярость или покончить с собой. Я не стыжусь ничего – абсолютно ничего – в себе. Мне не нужно бояться желания убивать людей. Я не боюсь кричать, и покричал бы громко и как следует, – но ради соседей не делаю этого. Я не отчуждаю свои импульсы по моральным соображениям. Без сомнения я – психопатическая личность. Я крал автомобили, принимал наркотики, жил с женщинами. Попробуйте доказать это!».

«Напряжения, которые я чувствую вокруг плеч, в шее, иногда в ногах, происходят от того, что я беспокоюсь и боюсь опоздать. Я чувствую себя как бы связанным изнутри, и это проявляется в тех частях тела, которые я назвал».

В следующем отчете можно видеть, что писавшая его студентка значительно продвинулась, но еще не вполне уверена в том, что следует выразить и как это сделать. «У меня вызывает большое сопротивление записывание моих актуальных чувств на бумаге. Должна сказать, что если раньше ваши утверждения казались мне очень запутанными, теперь они кажутся яснее и я сознаю, что это я путалась. До сих пор я избегала ответственности сознавания, – и я до сих пор не примирилась с ней до конца. Но я понимаю, что я должна возвратить себе свои подавлявшиеся конфликты и либо попытаться жить с ними, либо разрешить их. Я снова вернулась к начальным экспериментам и теперь, когда сопротивление по отношению к ним уменьшилось, они кажутся легкими. Однако когда я попыталась делать последнее, меня охватило нервное возбуждение, которое началось, по–видимому, в ногах, и медленно растекалось по всему телу, так что я была готова разорвать себя на куски. Даже сейчас, когда я печатаю это, это снова начинается. Я колочу по клавишам, как будто агрессия и возбуждение, вызванные экспериментом, могут быть рассеяны стуком машинки. Внезапно я почувствовала боль в левой руке, кажется, в кости. Вся нижняя часть моей левой руки задеревенела. Правая рука не затронута. Я пыталась вспомнить, когда началась нервная реакция царапанья. Я не могла удержаться на думаний о царапании, вместо этого я начала думать о плаче. Так что поговорю немного об этом. Я происхожу из семьи, в которой всякое проявление эмоций, особенно такого рода, встречали сильное неодобрение. Сейчас я в конфликте с родителями, и это вызывает во мне конфликт вины, как будто я чувствую, что доставляю им ненужные страдания. Я отказываюсь возвращаться домой. Там я чувствую себя обеспеченной материально, но во всех остальных отношениях меня душит их полускрытая неприязнь к моим идеям и моему способу жизни. Я получила письмо от них, которое вызывает во мне желание расплакаться. Когда я получила и прочла его, и теперь, когда я о нем вспоминаю, у меня появляется комок в горле, мышечный зажим за глазными яблоками и напряжения во всем теле. Это повторяется и сейчас, когда я пишу об этом. Но я не позволю себе роскоши плакать по этому поводу. Что меня удивляет, – это что я легко плачу по поводу фильма, книги, пьесы, произведения искусства, – но что касается моих личных дел, тут я себе этого не позволяю.

Теперь я сознаю, что внезапно почувствовала агрессивность, как будто я хочу сделать что–то жестокое, и то, как я стучу по машинке, отражает это чувство. Боль снова пришла в левую руку.

Что касается внутреннего думания, я сознаю, что в моей голове начинают кристаллизоваться разрозненные слова и фразы. Кажется, мои мысли касаются конфликта, компромисса, фасада, за которым я прячусь, разного для каждой компании, в которой я оказываюсь. В жизни каждый играет много ролей. Какая из них – истинная, представляющая действительного человека? Сознавание, которое меня больше всего задело, – это величина и сила моих сопротивлений».

У этой студентки, очевидно, «неоконченные дела» с родителями. Что, скажем, должен человек делать, если родители не принимают его таким, каков он есть? Как можно «заставить их понять»? Как должен жить человек – своей ЖИЗНЬЮ, которую он сам выбирает, или той, которую выбирают для и за него? Этой студентке предстоит открыть, что из тех ролей, которые она играет, нет той, «которая представляет действительно ее». Дело обстоит иначе: часть «действительно ее», ее самости, вовлечена в каждую из ролей и находит в ней выражение. Проблема состоит в том, чтобы интегрировать их таким образом, чтобы вся самость собралась вместе и проживала свою жизнь последовательно и непрерывно.

Следующий отрывок не говорит ничего особенного относительно содержания, обнаруженного и развившегося конфликта, но интересен тем, что здесь обретается частичная разрядка и последующая дифференциация примитивного импульса: «Когда я старался сознавать свое тело, возникали определенные чувства; определенные люди вовлечены в потенциальное завершение возникших чувств; и неизбежно следует определенного рода смущение. Я действительно серьезно сердит на авторов, потому что в конце концов из всего это получилось нечто необщепринятое и шокирующее, без какого бы то ни было шанса на завершение. Произошло то, что я стал сознавать определенную функцию или желание, и также стал сознавать, что вопрос о его исполнении даже не стоит. Я понял, что желание было и раньше, потому что как только я лег на кровать, эта вещь внезапно возникла в уме, сложившаяся, развитая во всех деталях Сценарий был полным от начала до конца. Не думаю, чтобы желание возникло и так возросло за короткое время эксперимента Наверно, это скрыто присутствовало все время, но, по крайней мере до сего времени, я не сознавал этого. Это принесло мне лишь чувство активной злобы на себя и состояние постоянной фрустрации. Этого не ослабишь, кусая подушку и вцепляясь в себя ногтями. Есть только один способ избавиться от этого: сделать это, – но я не могу!» (В этом месте отчет был прерван, и возобновлен только через несколько дней.)

«Перечтя предыдущую часть, я собирался разорвать все это и начать заново. Но потом решил оставить, потому что это имело весьма любопытные последствия. Внезапное со–знавание причины телесного напряжения и обнаружение невыполнимой потребности сделали меня настолько сердитым, что я на некоторое время потерял представление о том, что я теперь считаю важным. Начав эксперимент еще раз через некоторое время, я намеренно постарался представить себе всю последовательность разыгранной мести, хотя я и знал, что в действительности это никогда не может произойти. Внезапно я обнаружил, что покраснел до корней волос, не потому, что это было запрещенное действие, а потому, что это было так глупо! Какой смешной способ «мести»! Я честно думаю, что если бы теперь мне и представилась возможность сделать то, что казалось невозможным, я бы не стал этого делать, просто потому, что это глупо и неэффективно. Есть другие, гораздо более адекватные пути справиться с ситуацией. И теперь многие из моих отношений и поз по отношению к «иксу» стали бессмысленными».

В этом контексте важно, что примитивная ретрофлекти–рованная агрессия и действие, которое ею предотвращалось, не требуют для своего освобождения того, чтобы репрессируемое действие было выполнено буквально относительно X. Будучи сознаваемой и разыгранной в фантазии, примитивная агрессия прошла дифференциацию и превратилась в «другие, более адекватные способы справиться с ситуацией». Сама репрессия оставляла агрессию примитивной и не имеющей возможности разрядки.

В следующем отрывке объектом сосредоточения был пищеварительный тракт: «В течение нескольких месяцев, фактически около года, я страдал диареей, которая, – поскольку для нее не было физических оснований, – была, по–видимому, психосоматической. Во время экспериментов на со–знавание я сосредоточился на желудке и солнечном сплетении и окружавших мышцах, чтобы посмотреть, могу ли я сознавать напряжения в этом районе, и не они ли – причина болезни. Я нашел много напряжений в этом районе, и провел много времени, изолируя и наблюдая их. После этого моя диарея полностью исчезла Прошло еще слишком мало времени, чтобы судить, окончательно ли это, поскольку я не изменял ни диету, ни жизненную ситуацию, но это кажется обнадеживающим».

В качестве последнего примера приведем отчет студента, получившего эффекты, обычно требующие более продолжительной работы с этой техникой: «Я расслабился в постели, обретая «чувствование» тела. Через некоторое время я почувствовал полный контакт с ним, сначала с одной частью, потом с другой. Тогда я глубоко вдохнул и полностью выдохнул. Возбуждение разрасталось. Я почувствовал волгу нарастания его, затем спад. Это повторялось несколько раз, и я понял, что я сдерживаю дыхание, не давая ему участиться. Тогда я начал намеренно пыхтеть, – и появилось возбуждение! Оно проходило через меня волнами. Как будто руки и ноги перевязаны, в то время как невероятные удары электричества разряжались в меня. Мое тело пружинило вверх, туда и сюда, поворачиваясь и вращаясь силой «течения» – таз, плечи, спина, ноги, голова. Все во мне двигалось кругами и во всех направлениях. Мое тело горело; я действительно горел, мои руки и ноги как будто пылали. Пот лил с меня градом, слезы текли по лицу, дыхание стало судорожным, рот ловил воздух, я мычал: «О–о–о, о–о–о, о–о–о...».Не знаю, как долго это длилось, по крайней мере,– несколько минут. После того, как это кончилось (эта наиболее интенсивная часть), я посмотрел на руки – не обожжены ли они; я бы не удивился, если бы это было так. Мурашки бегали у меня по телу еще около получаса, я чувствовал себя живым и сильным!

Есть место, на затылке, которое нужно было расслабить, прежде чем я смог почувствовать все возбуждение. Работа над этим местом и диафрагмой привела к тому, что я мог пережить вышеописанное. Расслабляя это место в затылке, я могу почувствовать мурашки, бегущие вверх и вниз по позвоночнику.

Слово «мягко», дважды появляющееся в инструкции, было для меня очень важным в выполнении эксперимента.

Не знаю, что будет за следующим поворотом на пути этих экспериментов, но чертовски интересно это выяснить. До сих пор это похоже на «медовый месяц», о котором вы писали во Введении. Может быть, на следующем эксперименте это кончится, но я буду продолжать пытаться».

Эксперимент 14: Совершение вновь обращенного действия

Это последний эксперимент по ретрофлексии; два предыдущих были подготовкой к нему. В них вы, обнаружив и мышечно исследовав какую–то ретрофлетированную деятельность, обращали ее только в фантазии или воображении. Но решающим, разумеется, является обращение в открытом действии, направленном вовне, в среде, потому что только таким образом ваш «внутренний конфликт» может быть вновь переведен в стремление получить то, что вам нужно в контакте с людьми и объектами «внешнего мира».

Это было бы преждевременным, – вы не были бы готовы к этому, – если вы, сосредотачиваясь на мышечных клинчах, не сумели до некоторой степени освободить и дифференцировать их на составные части. Если же предполагать, что это уже достигнуто, то следующим шагом должна быть работа, состоящая в попытках открытого обращения ретро–флектированной деятельности. Предположим, например, что вы душили себя, чтобы удержать выкрик, и что теперь, наконец, вы можете почувствовать в горле импульс крика, а в пальцах – импульс «удушить». Как бы странно это не звучало для вас, если вы еще не обнаружили в себе такой или подобный конфликт, мы имеем в виду сказанное буквально, – а не фигурально. Если вы чувствуете что–то в этом роде, что вы делаете с этим?

Разумеется, не было бы выходом подбежать к кому–нибудь, и, крича во весь голос, броситься его душить! Части конфликта имеют такое значение – желание кричать и желание душить, – но они примитивны и недифференцирова–ны, и именно их статический клинч в вашей мускулатуре держит их в таком состоянии. Если вы не становитесь парализованными глупостью этого, вы можете теперь дать некоторое явное выражение обеим сторонам таким образом, который покажется вам относительно безопасным. Вы можете душить подушку! Впейтесь в нее пальцами, как будто это глотка Трясите ее, как английский дог трясет крысу. Будьте безжалостны к ней! В то время, как вы это делаете, – безжалостно вышибаете жизнь из своего врага, – вы рано или поздно обнаружите, что вы вокализируете – ворчите, рычите, говорите, кричите. Эта часть появится скорее, если вы можете выполнять этот эксперимент там, где вас никто не слышит; но когда вы войдете в эксперимент полностью, вы, может быть, перестанете заботиться о том, что думают соседи.

Перед этим вы, может быть, чувствовали, что вы хотите душить, давить, сжимать, – но «не могли бы, даже если бы попытались». Мускульные зажимы, удерживающие соответствующие деятельности в слиянии, могут быть настолько тонкими, что даже при наилучшем сосредоточении они не освобождаются окончательно. Могут делаться различные попытки выразить импульс искуственно.без того, чтобы

поведение стало естественным; но они остаются мертвы, являясь произвольным притворством. Однако если вы настойчиво продолжаете, ищете варианты, позволяете себе следовать возникающим линиям действия, каким бы абсурдом, гримасничаньем, позерством это ни казалось, возможно произвольность в какой–то момент уступит место спонтанности; вы почувствуете сильное возбуждение, и поведение станет подлинным выражением того, что ранее было заблокировано. В этот момент то, что ранее было невозможным, парадоксальным образом станет возможным и будет сделано.

Простое физическое исполнение того, что вы сознаете как желаемое, – будь то крик, нанесение удара, душение, сжимание и т. п., – будет бесполезным, если оно не будет сопровождаться растущим сознаванием значения этого акта, узнаванием его особой роли в вашей межличностной ситуации: на кого или кому вы хотите кричать, кого или что вы хотите ударить; и, кроме того, необходимо ощущение выполнения, чувство что именно вы делаете это и отвечаете за это. Иначе действие оказывается пустым блефом, простым форсированием. Если вы будете принуждать себя делать что–то, на том основании, что «предполагается», что вы это будете делать, чтобы выполнить эксперимент, вы будете надрывать глотку, напрягать мышцы, разрушать себя новыми фальшивыми возбуждениями, но вы не будете достигать интеграции, которой вы ищете.

Здесь истинность концепции единства вместе функционирующих тела, чувства и среды – может получить драматическое подтверждение. Если ваша ориентация, ваше чувствование и ваши явные действия движутся вместе спонтанно и в правильном ритме, вы неожиданно обнаружите, что можете понимать, чувствовать и действовать с новым само–сознавнанием и ясностью; вы спонтанно откроете забытое воспоминание, увидите свои истинные намерения в каких–то отношениях в настоящем, ясно увидите, что нужно делать дальше, и т. д. Это указывает на важность параллельного развития всех факторов, над которыми мы работали в этих экспериментах: использование всеохватывающего подхода, фантазия, анализ межличностной ситуации, словесный или семантический анализ, упражнение эмоций, телесное самовыражение; не расслабляйтесь преждевременно, чтобы не упустить какой–либо из факторов; не принуждайте себя и не навязывайте себе предварительных решений, – допустите спонтанное развитие.

Когда найдено явное выражение, это обычно дает высвобождение сдерживавшейся энергии. Например, кажущаяся летаргия депрессии, будучи разблокированной, может заместиться тем, что скрывалось и сдерживалось: гневом или клокическими движениями рыдания. Если страхи или социальное давление столь велики, что такое выражение не может пробиться, их заменяют миниатюрные и совершенно неадекватные движения «в уме», например, что–то вроде внутреннего (неслышного) поскуливания. Действительные движения, которые могли бы разрядить энергию, сплелись в клинч с самоконтролирующкми напряжениями з диафрагме, глотке и голове. Поскольку единственный способ освободить энергию – это выразить ее, и поскольку самоконтролирующие «я» не собирается давать этому определенному импульсу найти подходящее выражение, клинч не изменяется. Поскольку он не изменяется, он перестает привлекать внимание и становится «забытым» – изолированным, несознаваемым в организме конфликтом. Если сжатые мышцы порождают психосоматические боли, «я» не понимает и не принимает это как последствие безжалостного самоконтроля, а считает их навязанными «извне», а себя – жертвой. Энергия в организме не может протекать свободно.

Если вы сосредоточитесь на головной боли и будете следить за ее развитием, вы рано или поздно начнете сознавать, что она создается мышечным сжатием головы. Далее, вы можете обнаружить, что вы печальны, фактически, что вам очень хочется заплакать. Если вы находитесь в этот момент среди людей, вы, по–видимому, не сможете освободить мышцы и дать себе волю. Чтобы облегчить задачу, постарайтесь уединиться. Даже в уединении мужчине может быть трудно расплакаться, если он воспитан на фикциях вроде «большие мальчики не плачут» {дальнейшие эксперименты на проекцию и интроекцию помогут вам преодолеть эти антибиологические предрассудки).

Если вы обнаруживаете импульс сделать что–то, что не может в прямой форме найти выражения, старайтесь прскде всего не обращать это против себя; обратите это на любой удобный объект. Не душите снова себя, попробуйте душить подушку, позволяя в это время развиться фантазии относительно того, кого вы действительно хотите задушить. Стискивайте апельсин вместо собственных глазных яблок. Дайте пинка вашему портфелю. Ударьте кулаком диван. Пусть ваша голова мотается из стороны в сторону, дайте себе прокричать «нет!». Сначала вы будете проделывать все это весьма неуклюже, но через некоторое

время, когда вы убедитесь, что это не так уж глупо, что это действительно первые безопасные подходы к тому, что позже вы сможете делать на менее примитивной основе, – вы дадите себе выразить с полной эмоциональной силой все пинки, удары и крики детской ярости. Вопреки принятым условностям это нормальный, здоровый способ экстериоризации организмом фрустрированной агрессии.

Часто симптомы спрятаны гораздо глубже, чем мы до сих пор обсуждали. Если боль от определенного конфликта была слишком сильной, невыносимой, ее окружение может быть десенситизировано (сделано бесчувственным); так появляются слепые пятна. В этом случае, концентрируясь на теле, вы будете находить не боли и покалывания, а места тусклого чувствования, нечувствительности, пустоты. Если так, сосредотачивайтесь на них до тех пор, пока вы не будете сознавать их как вуаль, или покрывало, которое можно снять, или как туман, который можно развеять.

Теоретически мужская и женская сексуальная фригидность являются просто такого рода «слепыми пятнами», и могут быть излечиваемы соответствующим сосредоточением. Практически, однако, большинство случаев такого рода связаны с очень сложными сопротивлениями. Основной мышечный блок фригидности – зажатость тазовой области, в особенности в пояснице и в паху. Это часто связано с неправильной мастурбацией. Поскольку же мастурбация является сексуальной ретрофлексией, – нормальной или невротической в зависимости от контекста, – рассмотрим ее вкратце.

До предпоследнего поколения мастурбация считалась чем–то крайне порочным и вредным. Сейчас она во многих кругах одобряется, даже поощряется «прогрессивными родителями», – часто не без большого смущения с их стороны. И то и другое, и порицание и поощрение – это упрощения. Здорова или вредна мастурбация – зависит от импульса, который она выражает, от состояния, в котором она осуществляется и отношения к этому, и от того, как это делается.

Часто говорится, что вред, приносимый мастурбацией, связан с чувством вины и угрызениями совести. Но как раз в этом пункте возникает основное непонимание. Вина связана не столько с самим актом, сколько с сопровождающими его фантазиями – вроде, например, садизма, самовосхваления и пр. Поскольку нормальная здоровая мастурбация выражает сильную потребность – это замена полового акта, – соответствующей фантазией может быть половой акт с соответствующим партнером. Если же мастурбация вызывает чувство вины, задача состоит в том, чтобы заметить, какая фантазия его вызывает, и разобраться в ней независимо от сексуального акта.

Вторая опасность мастурбации состоит в отсутствии мышечной деятельности тазовой области. Здесь руки становятся активным агрессивным партнером в акте, половые органы просто насилуются. Мужчина, лежащий на спине, питает пассивно–женскую фантазию. Или, в отсутствии спонтанно развивающегося сексуального возбуждения ситуация превращается в борьбу, стремление к победе – руки стремятся к насилию, а гениталии сопротивляются и отвергают насилующего. В то же время таз не движется оргастическими волнами и порывами; он обездвижен, зажат и ригиден. В итоге не возникает удовлетворяющего оргазма, искусственно стимулированное возбуждение неадекватно разряжается, и в итоге остается усталость и потребность в новых попытках.

Кроме того, мастурбация часто является попыткой прожить и проявить напряжения, вообще не сексуальные – например, несексуальное одиночество, депрессию, раздражение или тревожность. Или, с другой стороны, иногда это несексуальное выражение общего неповиновения и бунта.

В здоровой мастурбации, как и в здоровом сексуальном акте, ведущая роль принадлежит тазовой области, или, – что соответствует этому, подлинной сексуальной потребности. Если поясница ригидно зажата, или, если ноги вытянуты столбами, оргастические движения невозможны. Чтобы сексуальный акт давал удовлетворение, необходимо, чтобы человек отдался своему чувствованию. Если человек «думает» в этот момент, если у него протекают фантазии, которые не являются составной частью того, что он делает, если он избегает того, чтобы внимание было отдано партнеру, или – почувствовать собственное удовлетворение, – нельзя надеяться на глубокую разрядку возникшего сексуального выражения.

Вернемся, однако, к более общей проблеме систематического развязывания ретрофлексии. Сосредотачиваясь на мышечных зажимах или на зонах нечувствительности и следя за развитием ощущения, вы высвобождаете некоторое количество энергии, которая ранее была связана и недоступна. Но через некоторое время вы обнаружите, что не можете двигаться дальше, не обратив внимания на функциональные отношения между большими частями тела. Чтобы могла быть достигнута реинтеграция,

нужно восстановить чувственный контакт между частями тела Эти части, разумеется, не отделены друг от друга, они вместе с вами идут по улице. Но необходимо изучить и живо прочувствовать структурную и функциональную связь верхней и нижней части тела, туловища и головы, туловища и ног, правой и левой половины. Занимаясь этим, вы будете поражаться, насколько очевидны и вместе с тем новы обнаруживаемые отношения. Вы, например, поймете на собственном опыте, что означает фрейдовское выражение «ложное перемещение выше», когда, скажем, репрессируемые сексуальные или анальные функции появляются на неадекватной, – замещающей основе – в речи и мысли; или, наоборот, оральные блоки повторяются в анальных зажимах. В этом нет ничего таинственного, поскольку система работает как одно целое, и если что–то происходит с одной подсистемой, например, кишечным трактом, другие функции приспосабливаются так, чтобы компенсировать или, по меньшей мере, продолжать поддерживать фунцкионирование, хотя и менее эффективное, всего целого.

Детали взаимоотношений между частями тела различны у различных людей. Теперь вы уже должны уметь обнаруживать и прорабатывать особые черты своего собственного функционирования. Так что здесь мы ограничимся лишь несколькими замечаниями относительно равновесия и отношений между левым и правым.

Когда мышечные действия ретрофлектируются, ясно, что поза должна быть деформирована во всех направлениях. Например, если вы ригидно удерживаете свой таз, то вы лишаетесь гибкой основы для движений верхней части туловища, рух, головы. Попытки восстановить правильность позы и добиться изящества с помощью «упражнений» окажутся бесполезными, если только они не будут способствовать освобождению этой ригидности. Матери могут только ухудшить положение, когда постоянно пристают к детям с наставлениями «стоять прямо», «отводить плечи назад» или «выше держать голову». «Плохая» поза чувствуется как «правильная» и будет поддерживаться до тех пор, пока определенные части тела захвачены, как в тиски, и не имеют возможности спонтанно двигаться. Для того, чтобы поза была правильной, голова, не ограничиваемая напряженными мышцами шеи, должна свободно уравновешиваться на туловище. Верхняя часть туловища, без выпяченной груди или втянутой спины, должна легко держатся на тазовой области. Эти сегменты тела можно сравнить с тремя пирамидами, каждая из которых стоит на своей вершине и легко движется на этой точке опоры в любом направлении.

Конфликт между головой и туловищем часто находит свое выражение в виде борьбы между правой и левой рукой. Когда, например, голова моральна и «права», человек становится «твердошеим» – боящимся потерять свое ненадежное равновесие. В этом случае шея служит не мостом между головой и туловищем, а барьером, в буквальном смысле мышечной «бутылочной шейкой», между «верхними» и «нижними» функциями человека. Плечи, боящиеся развернуться и работать или бороться, держатся сжатыми. Нижняя часть тела всегда «под контролем». Кооперация между правой и левой сторонами отсутствует. Одна рука стремится подавить деятельность другой, то же происходит с ногами. При сидении равновесие неустойчиво: верхняя часть давит на ягодицы как свинец.

Сосредотачиваясь на различиях между левой и правой сторонами, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для хорошей позы и правильного передвижения. Лягте на спину на пол. Поработайте сначала над выемкой в пояснице и дугой в шее. Хотя ни то, ни другое не было бы в воздухе, если бы ваша лежачая поза была правильной, не старайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Поднимите колени и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины и тянущее ощущение в ногах. Допустите спонтанно возникающие приспособления в направлении более удобной позы. Теперь сравнивайте каждую анатомическую часть правой стороны с левой. Вы найдете много различий в том, что должно быть билатеральной симметрией. Ощущение, что вы лежите «совершенно криво», выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что на самом деле имеет место. Следуя внутренним давлениям в организме, по мере того, как вы их замечаете, мягко меняйте позу – очень, очень медленно, без резких движений. Сравнивайте левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т. д.

Во все время этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки свободными и неперекрещенными. Отметьте тенденцию соединить их, если она возникнет. Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить ваши гениталии? Вы чувствуете себя слишком открытым и беззащитным перед миром, когда вы так лежите? Кто может напасть на вас? Или вы хотите связать себя из страха, что

иначе вы распадетесь на куски? Не являются ли ваши различия правого и левого выражением желания одной рукой ухватиться за некоего «икс», а другой – оттолкнуть его? Пойти куда–то и не пойти в то же самое время? Когда вы пытаетесь уст–роитьсяпоудобнее, как вы это делаете?Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

Очень важная связь и важные различия существуют между передней и задней половинами тела. Например, возможно, что в то время, когда вы делаете вид, что смотрите перед собой, на самом деле вас постоянно интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и легко падать, сосредоточение на различиях между передней и задней частью может оказаться очень полезным.

Даеая развиваться мышечным ощущениям, вы можете временами почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть какое–то протягивание или вытягивание, например. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, протяните всю руку, и как естественное продолжение этого жеста – все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной? Не переходит ли в какой–то момент протягивание рук в отталкивание? Если так – оттолкните. Оттолкнитесь от чего–то твердого, как стена. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

Или, предположим, ваши губы сжимаются, и ваша голова клонится на сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите «нет!». Можете вы сказать это твердо и громко?Или ваш голос дрожит и прерывается?Вы просите? Оправдываетесь?Или, прямо наоборот, ваги отказ вырастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

В выполнении этих подражательных движений ничего нельзя достичь насильно. Это превращается в актерство и сбивает вас с нужного пути. Ваше понимание того, что хочет быть выраженным, должно расти из исследования и развития ваших чувств в их собственном значении для вас. Если движения правильные и происходят в правильном ритме и в правильное время, они кристаллизуют ваши чувства и прояснят значение ваших межличностных отношений.

Приводя реакции на этот эксперимент, начнем, как всегда с наиболее антагонистических. «Я человек привычки и я доволен теми позами, которые у меня есть. Я не собираюсь лежать на полу или вертеться по полу. Я не протягиваю рук к отсутствующим матери или возлюбленной, я не отталкиваю ничего, оправдываясь, не пинаюсь, не кричу: «Нет»».

«У меня нет агрессивных импульсов. Когда я был моложе, я был темпераментнее, агрессивнее, более уверен в своей правоте. Мне стоило большой борьбы научиться контролировать эти вещи за последние десять лет, но я сделал это! Это не то, чтобы я контролировал свою вспыльчивость; правда состоит в том, что у меня больше нет никакой вспыльчивости. Я надеялся получить в этих экспериментах – и мои надежды совершенно не оправдались, – не приглашения снова развить мою вспыльчивость, а научиться уверенности в себе. Вот в чем моя проблема! Где эксперименты, которые имеют к этому отношение?».

«Когда я сознаю желание почесать какое–то место – я делаю это. Если мне неудобно, я меняю положение. Ходить вокруг и спрашивать, чувствую ли я что–либо, – не сделает меня счастливее или приспособленнее».

«Откровенное обсуждение сексуальных связей и мастурбации шокирует меня. Рискуя показаться пуританином (хотя я не таков), могу сказать, что этот шок заставил меня отказаться от всего этого упражнения».

«Все предположения в этом эксперименте смешны. Я не боюсь ничего у себя за спиной! Прочтя все это, я начал размышлять об авторах И чем больше я размышлял, тем больше мне начинает казаться, что единственное, чему я учусь в этих экспериментах – это опыту печатания на машинке».

Приведем теперь отрывки из отчетов тех, кто получил более позитивные результаты.

«Когда я вдыхаю, живот движется, по–видимому, естественно, но челюсти сильно сжаты, так же как и горло и остальная часть лица. Я ощущаю это как сдерживаемый крик. У меня был случай убедиться в этом, когда отец задавал мне головомойку, а я понимал, что прав я, а не он. Я пережил то же душащее чувство, но не мог дать себе проявиться. Я чувствовал это так, что я не должен задевать его чувств. Между тем именно это, как я знаю, я делаю, мрачно и уныло слоняясь после этого. Я собираюсь в следующий раз избавить себя от этой боли и его – от моей хандры, высказав то, что я думаю».

«Однажды, на прошлой неделе, я пришел домой с вечеринки со страшной головной болью. Вместо аспирина я попытался, как вы советовали, принять ответственность за нее. Я долго лежал, стараясь прочувствовать мой лоб изнутри. Постепенно я почувствовал, что боль, которая казалась общей, в действительности центрируется в двух разных точках, за каждым глазом. Затем стало совершенно ясно, что это не просто боль, а определенно мышечная боль. Я некоторое время сосредотачивался на мышцах вокруг глаз, не пытаясь расслабить их, и вдруг, без всякого усилия с моей стороны, они сами расслабились, и боль исчезла! Это было замечательное чувство облегчения и, естественно, я почти сразу же заснул. Только на следующее утро я задумался, каково же значение боли, но к этому времени, как я понял, было поздно пытаться сознать это».

«Первое напряжение, которое я почувствовал, – напряжение диафрагмы и слабый приступ тошноты. Когда созна–вание усилилось еще больше, я почувствовал несколько конвульсивных рвотных движений в районе диафрагмы, но они были не слишком сильными и скоро прекратились, так что вся область казалась расслабленной. Во все время тошноты (хотя это не было тошнотой в обычном смысле) я старался дать проявиться своим чувствам, и почти спонтанно я вдруг почувствовал, что мои руки сжаты. Так же легко пришли сильные движения головы из стороны в сторону, как при отрицании, и прежде чем я осознал это, я уже произносил слово «нет» громко и эмоционально. Я проделывал этот эксперимент вплоть до душения подушки, и как раз когда я это делал, я увидел несколько визуальных образов, которые были очень интересны и многое мне открыли. Мне не кажется, что их нужно здесь описывать, поскольку они имели весьма личный, интимный характер. Напряжения диафрагмы я теперь не чувствую, и надеюсь, что они больше не вернутся».

«Однажды дома никого не было и некоторое время не должно было быть, так что я решил делать эксперимент в большой комнате, где, отодвинув стол, я мог иметь достаточно места для движения. Сначала я растянулся на полу одетым. Это мешало мне. Впервые я мог полностью отдаться манипулятивному эксперименту и знал, что мне никто не помешает, так что я подстелил одеяло, задернул занавески и разделся. Чувствование тела удавалось мне лучше, чем когда бы то ни было. Я был возбужден, мое дыхание учащалось. Я сосредоточился на нем, пока оно, оставаясь все же довольно частым, замедлилось настолько, что могло быть глубоким. Я пытался вербализовать различные чувства, – трепет в груди, плечах, предплечьях; в то время как я работал над этими ощущениями, я почувствовал, что у меня начинается эрекция. Непроизвольно я постарался остановить ее, и тут же почувствовал боль в спине. Это было очень интересно, потому что эту боль я давно знал, и теперь я начал понимать, в чем дело. (...) ...Мой позвоночник был очень напряжен. Ни поясница, ни шея не касались пола. Подняв ноги, я почувствовал себя как–то неудобно. Основание позвоночника давило на пол,– это было усилие к тому, чтобы выпрямить и опустить ноги. Ноги чувствовали напряжение. Когда я начал сравнивать стороны тела, я нашел, что правая сторона более расслаблена, чем левая. Правое плечо было несколько приподнято, и большая часть веса приходилась на левое плечо и левую ягодицу. Я ясно чувствовал, что тазовая дуга поднята. Пока я просматривал различные мышечные группы, я вдруг почувствовал страшное желание выпрямиться. Я поднял руки и расправил плечевые мускулы. Затем я спонтанно встал на «мостик», как делают борцы, подняв все тело и поддерживая себя только на ногах и шее. Когда я снова лег, я почувствовал себя релаксированным и странно освобожденным. Позвоночник не был так напряжен, поясница была ближе к полу, хотя шея и спина все же поддерживались высоко. (...) ...Хотя значение всего этого не стало для меня ясным, я чувствую, что оно начинает выявляться, и в целом я чувствую себя не столь запутанным, как раньше».

«Когда я лежала на кровати и выполняла этот эксперимент, я стала сознавать, что стыжусь своих гениталий. Мне захотелось встать и прикрыться, но я продолжала лежать и ждать, что будет происходить. Желание прикрыться рукой стало очень сильным, и я вспомнила, как мама говорила мне: «Хорошие девочки никогда не показывают себя». Я выросла в семье, где очень большое значение придавалось моральной добродетели. Эмоции, в особенности связанные с сексуальностью, подавлялись строгими внушениями и предупреждениями. Выполняя этот эксперимент, я почувствовала свои естественные желания, но в то же время и страхи и предупреждения, внушенные мне в детстве. Я поняла, что мне предстоит большая работа по переоценке ценностей, прежде чем я приду в согласие с собой. В моей жизни много незаконченных дел, но мне становится все яснее, как делать эту работу, и мне кажется, что хорошее начало уже положено».

«Когда я приступал к этому эксперименту, мне казалось, что до некоторой степени я уже понимаю, в чем дело; но я был изумлен, увидев, как противоположные силы действуют на тело. До недавнего времени я был неспособен испытывать гнев, независимо от обстоятельств. Вместо этого я чувствовал себя задетым, начинал нервничать, и позже у меня начинала раскалываться от боли голова. Лежа на полу с поднятыми коленями, я начал сознавать, что моя правая рука вяло лежит рядом с телом, а левая скрючилась в сторону со стиснутым кулаком. Для меня правая сторона представ–ЛЯЕ–Г мои кроткие, неагрессивные тенденции, а левая – агрессивные. Меня удивило, но совсем не обрадовало, что как бы ни отстранять агрессию, она все равно выходит на поверхность в другой форме. Я иногда бываю очень саркастическим, но часто лишаю себя даже этой более или менее тонкой формы нападения. Мне кажется, что когда я отказался и от этого, я стал неспособен сознавать гнев. Это сознавание вернулось ко мне во время этих экспериментов, но я еще почти ничего не могу с этим поделать открыто. Мне кажется как–то жестоко и несправедливо нападать на кого–либо, какова бы ни была причина. Я знаю, однако, что в действительности я хочу это делать, и в определенных ситуациях это не только оправданно, но и необходимо. Я делаю некоторые успехи в этом отношении, но я вижу в себе огромное количество ретрофлексии, которую надо обратить, и я стараюсь примириться с тем, что это потребует много времени и работы».

«Я отправился в свой театр теней и дал различным людям появляться в моей фантазии и из нее. В конце концов появился сэр X, В этот момент я перестал наносить удары кулаком воображаемому противнику и дал волю правой ноге. Тут же я почувствовал судорогу в голени. Это очень удивило меня, – не столько судорога, сколько мысль о том, чтобы ударить кого–то. Я всегда ненавидел подобные действия, и считал невозможным для себя даже помыслить о таком. А тут я пытался заехать м–ру X в лицо! Поскольку эксперимент на этом прекратился, прекратилась и судорога. Однако сейчас, когда я печатаю это, я чувствую, как опять появляется напряжение в ноге. Теперь я задаю себе вопрос, можно ли это считать примером ретрофлектированного поведения. Значит ли это, что я пинал все эти годы себя самого, хотя хотел пнуть кого–нибудь другого. Пока я не знаю, как ответить на этот вопрос, но я собираюсь вернуться к этому исследованию».

Следующий отчет мы цитируем относительно полно, поскольку в нем уделяется много внимания тонким деталям: «Go временем я почувствовал, что могу выполнять двига–тельно–мышечные эксперименты в течение все более и более длительного времени, а также что я обретаю все более быстрое и полное сознавание внутренних деятельностей и напряжений с каждой попыткой. Когда я попробовал это в первый раз, в течение некоторого времени я не имел никакого результата. Затем я начал сознавать свое сердцебиение, затем его результаты – циркуляцию в конечностях и пульсацию в кровяных сосудах. На этом я потерял гештальт и уснул.

Второй эксперимент я начал негативно. Внезапно я сознал, что занимаюсь интроспекцией – то есть «уставился» внутрь себя в попытке добиться каких–то результатов. Как только я прекратил это, результат появился мгновенно. Я не делал заметок во время эксперимента, так что не могу сообщить обо всех моих ощущениях. Могу только сказать, вспоминая то, что удается вспомнить, что ощущений было много, и они приходили так быстро, что я бы не мог рассказывать о них, не вмешиваясь в протекание созназания. Сначала я снова почувствовал ту же циркуляцию, что и в первый раз. В этот раз, однако, мне удалось поддерживать гештальт, и я скоро был вознагражден за это определенным двига–тельно–мышечным сознаванием. Тут были разного рода покалывания, электрические течения, и особенно маленькие внутренние скачки в конечностях. Кажется, тревожности почти или даже совсем не было, разве что какое–то слишком сильное стремление, которое я сознаю как часть навязчивой жажды преждевременного успеха. В какой–то момент я чуть было не заснул опять, но, восстановив фигуру/фон, я обрел приятное чувство преодоления этого сопротивления созна–ванию.

Затем я почувствовал сильную боль в мышцах живота, как будто кто–то ударил меня в солнечное сплетение. Однако когда я попытался сосредоточиться на ней, она исчезла, затем я почувствовал сильную боль в верхней части руки. Эта боль осталась, когда я на ней сосредоточился, и даже усиливалась в течение пяти минут. Она немного сдвигалась и то усиливалась, то ослаблялась. Я попробовал свободные ассоциации с моей жизненной ситуацией, чтобы посмотреть, связано ли что–нибудь с этой болью. Я, честно, не помню, как двигалась моя мысль в это время, но что–то вышло на поверхность, что заставило боль взорваться маленьким внутренним грибком–бомбой. Я могу описать это чувство как что–то вроде

оргазма в области руки. Это чувство вырастало до почти невыносимого напряжения, затем ослабло без разрешения, оставив во мне такое чувство, как будто ожидаемый оргазм не состоялся. Тем не менее, когда я прекратил эксперимент, я чувствовал себя хорошо, в отличие от типичного последствия неполного оргазма. У меня, однако, было такое чувство, будто что–то ужасное чуть было не случилось. Я должен также сказать, что, пока я печатал этот отчет, спонтанно вернулось воспоминание об эксперименте более подробное, чем я мог себе представить, и внезапно я почувствовал ту же боль в том же месте руки. Она есть и сейчас. Это интересует, но и тревожит меня.

В этом месте я прервал работу, чтобы сосредоточиться на вернувшейся боли в руке. Внутреннее сознавание пришло сразу, но боль осталась. Внезапно я вытянулся всем телом и начал дрожать от страха (буквально), эта эмоция удивила меня и вызвала отвращение. Вытянувшись, я почувствовал, что хочу протянуть к кому–то руки – к матери. Одновременно мне вспомнился случай, когда я именно это и делал. Мне было тогда четыре года. Я путешествовал с родителями, и мне очень сильно не понравился распорядитель гостиницы. Я сделал что–то, что мне было запрещено, и мама сказала, что, если я не буду вести себя как следует, она уйдет и оставит меня с распорядителем, который в этот момент был здесь.

Я заплакал и побежал к матери, вытянув руки. Она утешила меня, и стала уверять, что она шутит, а распорядитель смеялся надо мной и называл меня «маменькиным сыночком». Все это может быть выдумкой, и я не удивлюсь вашему скепсису. Я сам отношусь к этому скептически. Однако насколько я только могу вспомнить, я не думал об этом эпизоде ни разу с тех пор, как он случился, а сейчас я вспомнил его так ясно, как будто это было вчера. Боль в руке все еще остается, но она стала менее острой и распространилась на большую площадь.

В следующем эксперименте на мышечные напряжения сознавание пришло несколько более медленно, чем в прошлый раз, возможно из–за тревожности, которая возникла в результате предыдущего эксперимента. Потребовалось около 15 минут, чтобы сформировалось сильное сознавание, на этот раз это было в районе лица. Сначала я заметил тенденцию мускулов в углу рта слегка подниматься вверх, что показалось мне попыткой улыбки. Прошло около десяти минут, пока я понял, что это подергивание вверх было не улыбкой, а частью движения лица в приступе плача. Поняв это, я начал плакать. Я не позволял себе этого с раннего детства. Смущение собственным поведением помешало в этот момент дальнейшему развитию. Я не мог связать мое действие с чем–либо в моей жизненной ситуации, кроме, может быть, смерти матери,– два года назад; тогда я не мог плакать, хотя хотел. Я стал сознавать, однако, что давление моей нижней губы на верхнюю и напряжения на лбу, о которых я говорил ранее, – осуществляли препятствование плачу. После эксперимента я чувствовал себя хорошо и был очень счастлив, что мне стало доступным это внешнее выражение плача».

VI. ИНТРОЕКЦИЯ

Эксперимент 15:

Интроецирование и еда

В работе с интроекцией мы будем использовать ту же технику сосредоточения и развития, которая применялась к ретрофлексии, но есть одно существенное различие в процедуре. В ретрофлексии как сам ретрофлектирующий акт, так и поведение, которое держится под контролем, являются составными частями личности, и прежде всего нужно принять тождество с обеими частями, а, во–вторых, – найти новую интеграцию, в которой обе части найдут внешнее выражение. Интроекция же состоит из материала – способа поведения, чувствования, оценки, – который вы приняли в свою систему поведения, но не ассимилировали таким образом, чтобы это стало действительной частью вашего организма. Вы приняли это в себя насильно, посредством насильственной (а, следовательно, – ложной) идентификации, так что, хотя теперь вы будете сопротивляться изъятию этого, как будто это нечто вам дорогое, – но в действительности это чуждое тело.

Человек – и как организм, и как личность – растет, ассимилируя новый материал. Сравнение обретения привычек, отношений, верований и идеалов с процессом принятия физической пищи в организм, – может показаться поначалу просто грубой аналогией, но чем больше мы всматриваемся в детали каждого из этих процессов, тем больше понимаем их функциональное сходство.

Физическая пища, когда она соответствующим образом переварена и ассимилирована, становится частью организма; однако пища, которая «ложится камнем на желудок», – это интроект. Вы сознаете, чувствуете это, и хотите освободиться от нее. Если вы это делаете, вы выбрасываете ее из «своей системы». Предположим, однако, что вы подавляете свой дискомфорт, тошноту и желание изрыгнуть пищу. Тогда вы «держите ее внутри», и либо в конце концов вам удается, хоть и не без боли, переварить ее, или она начинает вас отравлять.

Если это не физическая пища, а понятия, «факты» или стандарты поведения, – ситуация аналогична. Теория, которой вы овладели, «переварена» в деталях, так что вы сделали ее своей, и вы можете пользоваться ею гибко и эффективно, потому что она стала вашей «второй натурой». Но «урок», который вы проглотили целиком, без понимания, доверяя, скажем, «авторитетам», и применяете теперь «как будто» это ваше, – это интроект. Хотя вы подавили первоначальное замешательство, когда это насильно в вас впихивалось, вы не можете реально использовать это знание, потому что оно не стало вашим; в той мере, в какой вы загрузили свою личность проглоченными кусками того и сего, вы ослабили способность думать и действовать «от себя», по–своему.

В этом пункте мы расходимся с Фрейдом. Он считал, что интроекты нормальны и здоровы, – например, модели и подражания, с помощью которых формируется личность ребенка, – в особенности интроекции любящих родителей. Но при этом он, очевидно, не различал интроекцию и ассимиляцию. То, что ассимилируется, не берется как целое, а полностью разрушается (деструктурируется), трансформируется и принимается избирательно; в меру потребности организма. То, что ребенок получает от любящих родителей, он ассимилирует, потому что это ему подходит, это соответствует его нуждам и потребностям его роста. Ненавидимые родители должны интроецироваться, приниматься как данное, хотя это противоречит потребностям организма. Это сопровождается неудовлетворением действительных нужд ребенка и репрессированием бунта и отвращения. «Я», состоящее из интроектов, не функционирует спонтанно, оно состоит из понятий о себе – обязанностей, стандартов, представлений о «человеческой природе», навязанных извне.

Если вы поняли необходимость агрессивного, деструктивного и реконструктивного отношения к любому опыту с тем, чтобы он действительно стал вашим опытом, – вы можете понять и ранее упоминавшуюся оценку агрессии, вы перестанете бездумно отбрасывать ее как «антисоциальную», – что само основывается на интроекции. «Социальное» в обычном употреблении часто означает соответствие интроецированным нормам, кодам и установлениям, чуждым действительным здоровым интересам и потребностям человека, и лишающим его подлинного общения и способности испытывать радость.

При удалении интроектов из личности задача состоит не в том, как в случае ретрофлексии, чтобы принять и интегрировать диссоциированные части себя. Здесь она скорее в том, чтобы сознавать, что не является подлинно своим, чтобы обрести избирательное и критическое отношение к тому, что вам предлагается, а, кроме того, нужно научиться «откусывать» и «жевать» опыт, чтобы извлекать из него то, что питательно для организма.

Чтобы пояснить процесс интроецирования, вернемся к ранним годам жизни. Зародыш в утробе матери находится с ней в полном слиянии; мать обеспечивает его кислородом, пищей и составляет его среду. Родившись, ребенок должен сам вдыхать воздух и начинает различать чувственную среду, однако, его пища (правда, теперь доступная лишь временами) приходит к нему, полностью готовая для переваривания. От него требуется только сосать и глотать. Такое проглатывание жидкости эквивалентно полному интроецированию, пища проглатывается целиком. Но это соответствует стадии сосания, до появления зубов.

На следующих стадиях орального развития ?– кусании и жевании – ребенок становится более активным по отношению к пище. Он выбирает, присваивает и до некоторой степени изменяет то, что предлагает ему среда Рост передних зубов соответствует периоду перехода от сосания к «покусыванию». Ребенок должен уметь различать: сосок во время сосания не следует кусать, что же касается остальной пищи, он должен откусывать по кусочку то, что лишь наполовину готово для проглатывания. С появлением коренных

зубов он достигает стадии жевания, что крайне важно, потому что это дает возможность полностью разрушать пищу. Вместо того, чтобы принимать то, что дано и «некритически» инт–роецировать это, жевание перерабатывает то, что предоставляется средой, обеспечивая ассимиляцию. На основе этой способности, а также почти полного развития сенсорного различения и восприятия объектов, ребенок начинает говорить, и начинается процесс формирования его «я».

Процесс отнятия от груди – то есть время, когда ребенка «заставляют» перестать сосать грудь – обычно рассматривается как трудный и травмирующий. Но скорее, если до этого не было голодания и дающих соответствующий эффект проблем (то есть не накоплен опыт прерываний, ненормальностей или незаконченных аспектов предыдущих стадий), ребенок готов и жаждет использовать свои вновь развившиеся способности и оставить позади интроецированное слияние. Трагично, что эта нормальная последовательность фаз почти никогда не имеет места в нашем обществе, то есть, что у нас всегда с самого начала имеет место неправильное кусание и жевание, что привело Фрейда и других к представлению о нормальности «частичной интроекции», проглатывания плохо пережеванных кусков того или иного рода.

В кусании, жевании, очень важной способности передвижения и приближения ребенок обретает основные доступные ему виды агрессии, находящиеся в его распоряжении и используемые им для своего роста. Они, разумеется, не «антисоциальны», хотя и являются прямой антитезой пассивного слияния. Но если эти биологические деятельности не используются на службе функций роста, как инициатива, выбор, преодоление препятствий, набрасывание на объект и разрушение его в целях ассимиляции, – тогда избыточная энергия находит выход как неуместная агрессия – доминирование, раздражительность, садизм, жажда власти, суицид, убийство, и их массовый эквивалент – война! Тогда организм не развивается в постоянном творческом приспособлении к среде, при котором «я» – это система исполнительных функций, занятых ориентацией и манипулированием. Вместо этого организм обременен таким «я», которое есть беспорядочный набор неассимилированных интроектов – способов поведения и качеств, взятых у «авторитетов», которые оно не способно переварить, отношений, которые это «я» не «откусило» и не «пережевало», знаний, которые не понимаются, сосательных фиксаций, которые оно неспособно растворить, отвращения, от которого оно не в состоянии избавиться.

Когда, благодаря обращению ретрофлексии, некоторое количество агрессивной энергии отвлечено от себя как жертвы, эта энергия может быть с пользой употреблена на кусание и жевание физической пищи и ее психологического соответствия: проблем, которые нужно решать фиксацией, которые нужно растворять, представлений о «я», которые должны быть разрушены. На это и направлены эксперименты этой главы, но так же как при работе с ретрофлексиями, нужно идти вперед медленно, не принуждая себя, иначе вас ждут разочарования. Основные сопротивления, с которыми здесь можно встретиться, – нетерпение и жадность, – эмоции, нормальные на глотательной стадии, но не на стадии зрелого, дифференцированного выбора, откусывания и жевания. Прежде всего стремитесь к обретению сознавания. Вы можете многого достигнуть, если, сосредоточившись на своем способе еды, научитесь различать жидкую пищу, которую можно пить, и твердую пищу, по отношению к которой выпивание–проглатывание неадекватно.

Сосредоточьтесь на своей еде, без чтения или «дума–ния».

Просто обратитесь к вашей пище. По большей части моменты еды стали для нас поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте–ради эксперимента – его примеру: одну еду в день проводите в одиночестве, и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев, но в конце концов вы обретете новый вкус, вы не будете повторяться. Если вы нетерпеливы, это может показаться слишком долгим. Вы будете хотеть магических способов, быстрых результатов без усилия. Но, чтобы избавиться от своих интроектов, вы сами должны совершить работу разрушения и новой интеграции.

Отмечайте ваши сопротивления при обращении к пище. Чувствуете ли вы вкус только первых кусков, а потом впадаете в транс «думания», грез, желания поговорить, – и при этом теряете ощущение вкуса? Откусываете ли вы куски того, что едите, определенным и эффективным движением передних зубов. Иными словами, обкусываете ли вы кусок мясного сэндвича, который держит; в руке, или вы только сжимаете челюсти, а потом движением руки отрываете кусок? Используете ли вы зубы до полного

разжижения пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без произвольных изменений. Многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

Когда вы сознаете свой процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать еду? Иначе ли обстоит дело, когда у вас есть досуг? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи, или проглатываете ее без возражений? Чувствуете ли вы «симфонию» запахов и текстуры, фактуры пищи, или вы настолько десенситизировали свой вкус, что для него все более или менее одинаково?

Как обстоит дело не с физической, а с «ментальной» пищей? Задайте себе, например, подобные вопросы относительно читаемой печатной страницы. Проскальзываете ли вы трудные абзацы или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только «трудную» литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости?

А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором вы как бы «тонете» в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Рассмотрим в том же контексте алкоголизм, который, – хотя он и осложнен обычно многими ответвлениями (включая соматические изменения), – мышечно укоренен в оральном недоразвитии. Никакое лечение не может иметь длительного эффекта или быть более чем подавлением, если алкоголик («взрослый» сосунок) не перейдет на стадию кусания и жевания. В основе лежит то, что пьющий хочет «пить» свою среду – обрести легкое и полное слияние без возбуждения (которое является для него болезненным усилием), контактирования, разрушения и ассимилирования. Это бутылочный сосунок, отказывающийся принимать твердую пищу и жевать ее. Это относится как к бифштексу на его тарелке, так и к более широким проблемам его жизненной ситуации. Он хочет, чтобы решения приходили к нему в жидкой форме, готовыми, чтобы ему оставалось только выпить и проглотить.

Социально – он хочет войти в непосредственное слияние без подготовительного контакта с другим человеком. Минутный знакомый становится другом, которому он готов «открыть сердце». Он обходит те части его личности, где необходимо различение; а потом, на основе этого якобы глубокого и искреннего, а в действительности весьма поверхностного контакта, он начинает выдвигать нетерпеливые и экстравагантные требования.

Так же некритически он принимает социальное порицание, считает его как бы исходящим от себя, у него сильное аутоагрессивное сознание. Он может топить его в вине, но когда он просыпается, его мстительность удваивается. Поскольку его агрессия не употребляется на перемалывание физической пищи и психических проблем, та часть, которая остается непомещенной в его «совесть», часто выходит наружу в виде мрачных, бессмысленных драк.

Питье адекватно усвоению жидкостей, а опьянение делает социабельность теплой и приятной. Но это–только фазы опыта, а не целое, и когда эти фазы постоянно на первом плане как настоятельные потребности, исчезает возможность опыта другого рода и уровня.

Сходный механизм проявляется и в сексуальной неразборчивости. Здесь действует требование немедленного временного удовлетворения, без предварительного контакта и развития отношений. Будучи холодным, с одной стороны, и испытывая тактильное голодание – с другой, неразборчивый человек ищет грубой тактильной близости как конечной цели сексуальности. Хотя и здесь, конечно, есть осложняющие моменты, но в основе, опять–таки, нетерпение и жадность.

Наши представления об интроекции вызвали почти единодушное несогласие при первом с ними столкновении. Процитируем несколько отрывков из отчетов: «Я питала иллюзию, – которую вы без сомнения диагностируете как невротическую, – что быть человеком, это значит большее уважение к величию души, а не обращение к своей пище».

«Я не понимаю, как перемена привычек в еде может помочь способности отвергать интроецированные идеи. Я этого не вижу. Даже если ранние привычки относительно еды имеют к этому отношение, то изменение этих привычек сейчас, не сделает вас сразу способными увидеть, что фрейдовское понятие интроекции ошибочно, а ваше может быть частично правильным. Почему бы нам не поработать над чем–нибудь полезным вместо всей этой ерунды?».

«Параллель между насильственным принятием пищи и насильственным научением поведению довольно бедна и сама по себе, а особенно, если понимать ее не просто как фигуральное выражение.

Организм не может «вырвать» поведением, и равным образом нельзя «кусать» и «жевать» переживания и опыт. Сложное поведение действительно может быть интроецировано, но я считаю, что это имеет мало отношения к привычкам в еде, – разумеется, когда детство уже прошло. Я не стал заниматься экспериментированием по поводу еды, потому что априори счел это совершенно бесполезным; я не уделю этому даже того поверхностного внимания, которое я уделял другим экспериментам, – их я делал ради любопытства. В терминах авторов я отказываюсь интроецировать то, что они говорят по поводу интроекции».

«Эта тренировка впечатляет и вдохновляет меня к действию не более, чем вся остальная. Хотя я многому научился в процессе чтения всего этого, – а именно – острому чувству сознавания своих мыслей, мотивов, привычек и пр., с возможной постоянной пользой от этого, я все еще не могу понять основную мысль, которая кроется за всей этой словесной путаницей. Я думаю, что основная мысль – сделать индивидуума более сознающим различные процессы, протекающие в нем самом, чтобы он мог исключить многие нежелательные факторы, присутствующие в его мыслях и действиях. Но, как я и раньше говорил, мне кажется, что авторы предполагают слишком много понимания со стороны студентов, и мне кажется, что тренировка заставляет слитком много заниматься собой – решительно опасная вещь без надлежащего руководства».

Во всех приведенных отрывках можно отметить привычную современную опору на словесные доказательства. Действительно, можно было бы привести множество «объективных» экспериментальных доказательств в связи с изложенным нами, может быть – достаточных, чтобы заставить студентов, отчеты которых мы процитировали, интеллектуально согласиться с представленной теорией. Но мы стремимся не к словеснвму соглашению, а к динамическим эффектам, которые вы можете получить, непосредственно обнаруживая и доказывая какие–то моменты в своем собственном невербальном функционировании.

Некоторые, не желая отвергать теорию без дальнейших разговоров, отвергли ее временно, отложив невербальную проверку: «Я все время спрашиваю, как может быть функциональное единство такого рода. Я хочу отложить все это до лета, когда я поеду домой и поработаю над этим».

Тем не менее, какие бы сомнения ни вызывала теория, большинство студентов экспериментально отнеслись к рассмотрению своего процесса еды и рассказывали о различных открытиях относительно того, как они обычно принимают пищу: «Сосредоточившись на своей еде, я обнаружил, что не знаю, как есть; я просто проглатываю свою пищу. Я не могу перестать есть в спешке, даже когда мне некуда спешить. Я нашел, что я вообще редко употребляю резцы».

Проблема сохранения фигуры звучала во многих отчетах: «Я попробовала надеть платье, в котором собиралась быть на празднике. То, что я увидела в зеркале, было мало похоже на мой идеал – высокой, тонкой, гибкой блондинки. Я разозлилась на себя и дала слово сидеть на диете. Но потом мне становится себя так жалко, что я сажусь и съедаю конфетку или кусочек кекса».

Процитируем подробно рассказ о попытке прожевать пищу до жидкого состояния: «Меня знают в семье как человека, который глотает пищу и читает во время еды; поэтому я с большим интересом отнесся к эксперименту над едой. Это работает, но, к моему ужасу, работает слишком хорошо, так что я остановился, чтобы не зайти слишком далеко. Прежде всего я посмотрел, как же я принимаю пищу, и был очень удивлен, заметив, что я откусываю лишь частично, а затем отрываю кусок.

Было довольно легко замедлить процесс настолько, чтобы откусить кусок настолько глубоко, насколько я мог, прежде, чем начать жевать. Но поскольку я редко ем, не читая, уже сосредоточение на откусывании вместо отрывания отправило меня в грезы. Я тупо сидел, не сознавая, что я делаю, и не думаю ни о чем, – буквально, – пока не заметил, что пища уже проглочена. Что касается вопроса, довожу ли я пищу до жидкого состояния, – нет (возможно, это реакция на моего отца, ярого флетчериста; хотя он и не жует под счет, но ест медленнее, чем кто–либо, кого я видел). Я попробовал жевать и жевал до тех пор, пока пища не стала столь жидкой, сколь я мог выдержать. При этом я заметил дее реакции. Во–первых, у меня заболел язык около корня. Обычно после того, как я чувствую пищу во рту, ничего не происходит до тех пор, пока пища не оказывается в пищеводе, то есть я не сознаю глотания, проглатывания, дыхания или чего–то еще. Теперь же, когда я попытался прожевать полностью, я почувствовал, что мне не хватает воздуха. Язык болел, доставляя мне неудобство. Казалось, я сдерживал дыхание. Мне пришлось распихать пищу по сторонам рта, сделать несколько глотательных движений (хотя я ничего не

гфоглотил) и глубоко вздохнуть, прежде чем продолжать. После этого я стал вытаскивать пищу из углов рта и пошел на работу с грязными остатками этого последнего куска. Это описание очень детально и, по–моему, тошнотворно, и именно так я чувствовал себя после пары кусков – меня тошнило. Пища обрела ужасный вкус, и я обнаружил, что стараюсь избегать восприятия вкуса или вообще какого бы то ни было чувствования того, что входит в мой рот. Обычно я не чувству ю вкуса или каких бы то ни было других ощущений от еды, но этот эксперимент вернул мне вкус в большой степени, так что теперь, чтобы избавиться от неприятных ощущений, вызванных этим, мне приходится десенситизировать себя. Когда выше я написал, что прекратил эксперимент, пока он не зашел слишком далеко, я имел в виду, что я почувствовал такое отвращение к тому, что происходило в моем рту, что это вызвало сильный импульс рвоты. Я немедленно ускользкул в грезу или ступор, говоря себе: «Не буду портить еду тем, что мне становится плохо; в конце концов, всему есть предел», – и прекратил на этом. Это, конечно, сопротивление, но я проделывал это дважды».

Студент, который считает, что у него хорошие привычки в еде, рассказывает следующее: «В детстве у меня не было этих хороших привычек. Я был очень плохим едоком и, наверное, интроецировал большую часть того, что ел, стараясь думать или говорить о чем–то, что бы не сознавать, что я ем. Изменение произошло где–то между десятью и тринадцатью годами. Основным событием моей жизни в это время было то, что отец заново женился, и мы уехали из дома дяди, где до этого жили».

Многие студенты сообщали что–то вроде следующего: «Я был поражен, насколько мой способ обращения с проблемами, с тем, что я читаю, смотрю в кино и пр., соответствует тому, как я обращаюсь с пищей».

Эксперимент 16:

Изгнание и переваривание интро–ектов

Интроекты характеризуются определенной констелляцией эмоций и тенденций поведения: это нетерпение и жадность, отвращение и борьба с ним посредством потери вкуса и аппетита, фиксация с ее отчаянной привязанностью и при–крепленностью к тому, что перестало быть питательным. Рассмотрим это подробнее.

Говорят, что подростки и дети нетерпеливы и жадны. Но эти термины, которыми могут быть охарактеризованы недоразвившиеся взрослые, неуместны по отношению к детям. Голодный младенец хочет получить грудь. Если он не получает ее немедленно, он кричит. Нетерпимость? – нет, потому что это единственное, что он может сделать в направлении удовлетворения своей потребности. Это не что–то, что нужно исправить; скорее, это что–то, из чего нужно вырасти. Нетерпение имеет значение только по отношению к своей противоположности, терпению. Взрослые имели возможность дифференцировать эти типы поведения посредством обретения различных техник, порождающих терпение. Ребенок не имел еще такой возможности.

Если у него есть любящая мать, его «крик голода» явится для нее адекватным и не вызывающим возмущения сигналом. Когда младенцу дадут грудь, он немедленно высасывает молоко и глотает его. Жадно? Нет, потому что жидкая пища не требует задерживания перед перевариванием. Называть поведение ребенка нетерпеливым и жадным – ошибочно; это, совершенно очевидно, агрессия, полностью адекватная ситуации слияния ребенка и матери. Мы можем говорить о нетерпении и жадности только если примитивная агрессия по мере вырастания ребенкане дифференцируется в технике обращения с препятствиями и переработки их. Такой «взрослый ребенок», будучи уже снабженным аппаратом и возможностью самому заботиться о себе, все еще сохраняет свою агрессию в ее первоначальной примитивной форме и настаивает, что нечто должно быть сделано для него и за него, и сделано немедленно!

Если вы рассмотрите собственное нетерпение, вы сможете в этом убедиться. Вы поймете, что это – примитивная агрессия, жесткая, сердитая реакция на фрустрацию. Сказать «я нетерпелив по отношению к тебе» равнозначно «ты раздражаешь меня, потому что не спешишь удовлетворить то, что я хочу прямо

сейчас, а я не хочу прикладывать дополнительных усилий (разрушения препятствий), чтобы ты мог соответствовать моим желаниям».

У детей мы можем легко наблюдать дифференциацию агрессии на стадии кусания. Они стремятся применять эту новую способность ко всему, что можно схватить зубами. Рот становится объектом манипуляции. Впоследствии руки перенимают «исследовательскую» функцию рта и его манипулирование. По мере того, как требуется все больше различения и переработки в отношении пищи, рот специализируется, соответственно, напробовании на вкус и разрушении.

Родители серьезно влияют на картину на стадии кусания. С одной стороны, кусание наказывается как жестокое и дурное; с другой стороны, ребенка принуждают есть пищу, которую он не хочет есть, по крайней мере вданный момент. Его тенденция в этих обстоятельствах создать для нежелаемой пищи преграду из зубов насильно преодолевается. Лишенная возможности адекватного выражения, оральная агрессия ребенка должна быть помещена куда–то еще. Часть ее ретрофлектируется для подавления наказуемого отвержения пищи. Часть обращается против людей. Это подоплека так называемого «каннибализма», когда человек «готов вас съесть».

Чтобы проглотить и удерживать в себе нежелаемую пищу, ребенок должен подавлять свое отвращение. Кроме того, его лишают спонтанного употребления зубов: его наказывали за «жестокое и дурное кусание» так же, как и за сжимание зубов перед нежелаемой пищей. Безопасным оказывается только поведение сосунка, – то самое, в процессе вырастания из которого он находится. Таким образом, его развитие, его выход из этой стадии прерывается; его «кусание» повреждено, и он либо до некоторой степени задерживается в развитии, либо возвращается к «нетерпению и жадности» сосунка Только жидкая пища для него хороша, но ее никогда не хватает для удовлетворения голода.

Может быть, из–за «кормления по расписанию» и других «научных» нововведений, может быть из–за блокирования оральной агрессии, как это описано выше, или по другим причинам, но такого рода блокирование в той или иной степени может присутствовать в вашем случае. Это составляет основную предпосылку тенденции к интроецированию – проглатыванию целиком того, что не принадлежит организму. Мы, соответственно, будем заниматься этой проблемой у ее истока – то есть будем заниматься самим процессом еды. Разрешение проблемы включает восстановление чувства отвращения, что неприятно и вызовет сильные сопротивления. Поэтому в данном случае мы предлагаем это не как нечто, что можно попробовать в духе спонтанности и посмотреть, что будет происходить, а апеллируем к вашему мужеству, нагружая это на вас как задание.

Во время каждой еды – один кусок, – помните, только один!– и разжевывайте его полностью до разжижения; не дайте ни одному кусочку проскользнуть неразрушенным, выискивайте их своим языком и вытаскивайте из уголков рта для дальнейшего разжевывания; когда вы почувствуете, что пища полностью разжижена – выпивайте ее.

Выполняя этот эксперимент, вы, может быть, будете «забывать себя» во время этого действия и глотать. Вы станете невнимательны. Вам будет некогда. Временами вам будет казаться, что вы «испортили вкус» чего–то хорошего. Когда вы встретитесь с отвращением, вы пожалеете, что все это начали. Но рано или поздно результатом эксперимента будет то, что вы будете получать больше пользы (питательных веществ) и удовольствия (ощущая вкус) от пищи, чем вы могли себе представить, а вместе с этим вы начнете обретать чувствование себя как активного деятеля.

Задание ограничивается одним куском во время каждой еды, потому что даже это, сколь бы простым это ни казалось, довольно трудно сделать. Это потребует перемобилизации большого количества энергии. Задача состоит не в жевании самом по себе, а в разрушении и ассимилировании реального материала. Избегайте разных на–вязчивостей, вроде счета жевательных движений (флетче–ризм), сотому что это только отвлекает внимание.

В качестве функционального соответствия жеванию одного куска, дайте себе такую же работу в интеллектуальной сфере. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется «крепким орешком», и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Относительно предложения в целом определите, ясно оно или смутно, истинно или ложно. Сделайте это предложение своим или уясните себе, какую его часть вы не понимаете. Может быть, это не ваше непонимание, а предложение непонятно. Решите это для себя.

Еще один полезный эксперимент, использующий функциональную тождественность между съеданием физической пищи и «перевариванием* межличностной ситуации, таков: когда вы в неспокойном настроении – сердиты, подавлены, обвиняете кого–то, –то есть склонны к проглатыванию, примените произвольно свою агрессию к набрасыванию на какую–то физическую пищу. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба, и обратите на него свое возмездие. В соответствии со своим состоянием, жуйте его так нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но – кусайте и жуйте, не глотайте!

Невротический отказ от агрессии имеет два исключения. Первое – когда агрессия ретрофлектирована и ои обращает ее в себя; второе – когда агрессия помещена в «совесть» и моральные суждения, так что направлена и против себя, и против других. Если невротик использует некоторую часть агрессии «зубным» образом, т.е. в виде биологической агрессии зубов, – он, соответственно, уменьшит свое нападение на себя и на других в другой форме, и, что самое главное, он научится видеть в агрессии здоровую функцию, предотвращающую интроецирование. Он научится отвергать то, что неперевариваемо для его физической и психологической системы, и откусывать, и жевать, то, что потенциально переваримо и питательно, если правильно жевать и ассимилировать. А в отношении интроектов, которые он уже имеет,– он научится извлекать их на поверхность и избавляться от них или, по крайней мере, хорошо прожевывать в качестве подготовки к действительному усвоению.

Английское слово «disgust» состоит из приставки «dis», что означает «без», и латинского «gustus», что означает «вкус». Это соответствует тому, что мы переживаем, испытывая отвращение. При отвращении мы чувствуем тошноту, которая сопровождается обращенной перистальтикой в пищеводе. Это измененное направление сокращений желудка и пищевода направлено, разумеется, на то, чтобы изрыгнуть проглоченное, сделав таким образом возможным выбрасывание или дальнейшее пережевывание (как у жвачных, вроде коровы) неперевариваемой или недостаточно пережеванной пищи.

Тот же процесс происходит в организме, когда в среде появляются объекты или ситуации, которые, может быть, не принимаются за физическую пищу, но воспринимаются как «перцептивная пища». Нас тошнит даже при виде мертвой и разлагающейся лошади. Может быть, у вас что–то подступает к горлу, даже когда вы просто читаете эти слова, и уж, конечно, вам станет нехорошо, если мы с вами начнем описывать возможность принять такую разлагающуюся конину в качестве пищи. Иными словами, организм реагирует на определенные объекты и ситуации – это трудно переоценить!– так, будто они принимаются в пищевод.

Наш язык полон выражений, отображающих психосоматическую тождественность отвращения, порождаемого физической пищей и тем, что неперевариваемо лишь в психологическом смысле. Вспомните, например «мне дурно от этого», «меня тошнит при одной мысли, что...», «это выглядело тошнотворно...» и пр. Нетрудно вспомнить ряд других вербализаций по поводу тошноты, указывающих на этот вездесущий индикатор неперевариваемости.

Отвращение – это желание поднять пищу вверх из желудка, изрыгнуть ее, отвергнуть материал, который неприемлем для организма. Человек проглатывает нечто неудобоваримое только посредством притупления или недоверия к здоровым естественным средствам организма, позволяющим осуществлять различие – нюху, вкусу и пр. В таких случаях важно, что, по крайней мере впоследствии, человек чувствует отвращение и может «отправить это обратно». Поскольку интроекты проглатываются подобным же образом, их устранение из вашей системы требует восстановления чувства отвращения.

Невротики много говорят о том, что их отвергают. Это, по большей части, проецирование на других их собственного отвержения (как – мы рассмотрим подробнее в следующем эксперименте). Они отказываются чувствовать свое латентное отвращение к тому, что они включают в собственную личность. Если бы они почувствовали его, им пришлось бы изрыгнуть, отказаться от многих своих «любимых» отождествлений, – которые были неприятны на вкус и ненавистны, когда проглатывались. Или им следовало бы пройти трудоемкий процесс выявления их, проработки и ассимиляции.

Насильственное кормление, насильственное образование, насильственная мораль, насильственные отождествления с родителями и братьями или сестрами, – все это оставляет буквально тысячи неассимилированных обрывков того и сего, вклинивающихся в психосоматический организм в качестве интроектов. Они не переварены, и в своем качестве интроектов и неперевариваемы. А люди, давно

привыкшие смиряться с тем, как «обстоят вещи», продолжают затыкать носы, десенситизировать вкус и проглатывать все больше.

В психоаналитической практике пациент может лечь и выбросить вербально весь непереваренный материал, накопленный после предыдущего сеанса. Это дает облегчение, будучи психологическим эквивалентом рвоты. Но терапевтический эффект как таковой равен нулю, потому что пациент будет продолжать интроецировать дальше. В момент принятия в себя он не чувствует отвращения к тому, что позже будет изрыгать. Если бы он чувствовал отвращение сразу, он бы тогда же и отверг это, не оставляя для психоаналитического часа. Он не научился жевать и прорабатывать то, что питательно и необходимо. Он также «выпьет» то, что скажет ему аналитик, – как нечто новое, с чем он может отождествиться, без обдумывания и ассимиляции. Он ждет, что терапевт проделает за него работу интерпретации, а он позже изрыгнет эти интерпретации своим скучающим друзьям. Иными словами, «интеллектуально» принимая интерпретации – без конфликта, страдания и отвращения – он просто надевает на себя новую цепь, дальнейшее усложнение его представления о самом себе.

Ортодоксальный психоанализ ошибается, не считая все интроекты «незаконченными делами», которые должны быть проработаны и ассимилированы. Вследствие этого он принимает за нормальное многое в жизни пациента, что не является его собственным и спонтанным. Если, не ограничивая себя проработкой снов и наиболее очевидных симптомов, аналитик с вниманием отнесется ко всем аспектам поведения, он увидит, что интроецированное «я» – это не здоровое «я». Последнее полностью динамично, целиком состоит из функций и подвижных границ между тем, что принимается, и тем, что отвергается.

Если смотреть на интроект как на «незаконченное дело», его генезис нетрудно проследить до ситуации прерванного возбуждения. Каждый интроект – это осадок конфликта, в котором человек сдался прежде, чем конфликт был разрешен. Одна из сторон конфликта (конфликт обычно: импульс действовать определенным образом или оставить поле битвы) замещается, – чтобы создать некоторого рода интеграцию (правда, ложную и неорганичную), – соответствующее желание принуждающего авторитета. Самость захвачена. Сдаваясь, она довольствуется вторичной интеграцией – чтобы выжить, будучи разбитой, – отождествляя себя с завоевателем и обращаясь против себя. Она принимает на себя роль принуждающего, завоевывая себя, ретрофлектируя враждебность, прежде направленную вовне, на принуждающего. Такова ситуация, которую обычно называют «самоконтролем». Будучи уже разбитой, жертва побуждаема победившим принудите–лем к продлению поражения обманчивым представлением, что это она, жертва, и есть победитель!

Хотя это, очевидно, неприятно, но кет иного пути к обнаружению того, что в тебе не есть часть тебя, кроме как восстановление отвращения и сопровождающего его импульса отвержения Если вы хотите освободиться от этих чуждых вкраплений, интроектов в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевателънощ эксперименту интенсифицировать сознавание вкуса, находить места, где вкус отсутствует и восстанавливать его. Сознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Тогда, как и с любым другим болезненным опытом, который является вашим собственным, вы должны принять и это, сознавать это. Когда, наконец, появляется импульс рвоты, – последуйте ему. Это кажется вам ужасным и болезненным только из–за ваших сопротивлений. Маленький ребенок делает это с легкостью, оргастическим потоком; сразу же после этого он снова счастлив, освободившись от чуждой материи, беспокоившей его.

«Фиксация» составляет второй наиболее важный момент интроективной констелляции. Фиксации – это тенденции к статическому цеплянию и сосанию, в то время как ситуация уже требует активного кусания и жевания. Быть фиксированным – это значит быть в слиянии с ситуацией сосания, телесной близости, привязанности, воспоминаний и грез, и т. п. С нашей точки зрения, причиной фиксации является не травматический межличностный или эдипов опыт; это действие структуры «характера» ригидного паттерна, постоянно повторяющегося в жизни невротика. Вы можете узнать фиксированный, конфлуентный (т. е. находящийся в слиянии) тип по сомкнутым челюстям, неразборчивому голосу, лености в жевании.

Он вцепляется «по–бульдожьи». Он не отпустит, но он не может также, – и это решающий фактор, – откусить кусок. Он привязывается к истощившимся отношениям, из которых ни он, ни его партнер не получают уже ничего. Он привязывается к отжившим привычкам, к воспоминаниям, к недовольствам.

Он не будет кончать неоконченного и не предпримет ничего нового. Там, где есть риск, он видит только возможные потери, и никогда – компенсирующие их приобретения. Его агрессия, ограниченная сжиманием челюстей, как будто он пытается сам себя укусить, не может быть использована ни для разрушения объекта, на котором он фиксирован, ни для преодоления новых препятствий, которые могут возникнуть. Он щепетилен в отношении возможности повредить и – проецируя свое непризнаваемое желание вредить – боится, что нанесут вред ему.

Страх кастрации содержит в качестве основного компонента привязывающийся страх нанести или получить повреждение, и «вагина дентата», часто встречающаяся фантазия кастрационной тревожности, – это незавершенное кусание самого мужчины, проецированное на женщину. С ка–страционными фантазиями мало что можно сделать, пока не будет восстановлена дентальная агрессия; если же эта естественная деструктуризация реинтегрирована в личности, – не только страх повреждения пениса, но также и страх других повреждений – урона чести, собственности, зрения и пр., – могут быть сведены к нормальным размерам.

Вот простая техника для того, чтобы начать работу над подвижностью фиксированной челюсти. Если вы заметили, что ваши зубы часто сжаты, или что вы находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того, чтобы работать с легкостью и интересом, дайте своим верхним и нижним зубам легко соприкасаться. Держите их не сжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому развиться, – если это будет происходить, – в возбуждение общей дрожи по всем мышцам. Дайте этому свободу, пока вы не будете целиком трястись и дрожать.

Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и растяжение челюсти. Соприкасайте зубы в различных положениях –резцы, передние коренные, задние коренные, – а в это время сожмите пальцами голову там, где челюсти переходят в уши. Найдя болезненные точки напряжения, используйте их как места сосредоточения. Также, если вы достигли общего дрожания в этом или других экспериментах используйте это для того, чтобы полностью отпустить всякую ригидность – до головокружения или прекращения напряжения.

Попробуйте противоположное – сильное сжатие зубов в любом положении – как при отесывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на паттерне напряжения, и затем так внезапно, как вы можете, освободите челюсти.

Чтобы вернуть движение жесткому рту, откройте его широко, разговаривая, а затем откусывайте свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

«Вцепленность зубами» не ограничивается челюстями, а распространяется на горло и грудь, препятствуя дыханию и утяжеляя тревожность. Оно распространяется также на глаза, создавая фиксированность взгляда и не давая ему быть проницательным. Если состояние тревожности появляется, когда вы говорите – например, публично, или даже в небольшой группе, – вам может помочь следующее: речь – это организованный выдох. Вдох принимает кислород для метаболизма; выдох порождает голос (обратите внимание, как трудно говорить на вдохе). При возбуждении вы ускоряете речь (нетерпение и жадность проявляются не только во вбирании в себя, но – в данном случае – в обратном, в выходе из себя), но не вдыхаете достаточно, и дыхание становится затрудненным.

Эксперимент простой по структуре, но очень сложный для выполнения, может излечить это; кроме того, это прекрасное средство дать себе почувствовать свое невербальное существование по отношению к вербализации. Частично это уже делалось при работе над внутренним молчанием. В этом эксперименте координируются дыхание и «мышление» (внутренняяречь). Поговорите в фантазии (молча, внутренне), но с определенной аудиторией, может быть, одним человеком. Будьте внимательны к своему говорению и своему дыханию. Постарайтесь не иметь слов в горле («уме») во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание.

Вы вновь увидите, как много в вашем мышлении от односторонних межличностных отношений, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и пр. Поищите ритма говорения и слушания, давания и принятия, выдоха и вдоха. (Эта координация дыхания и внутренней речи – хотя одного этого и недостаточно – основа терапии заикания.)

Эксперименты на интроекцию вызвали больше яростных протестов, чем все предыдущие. «Авторы заходят в этом сознавании жевания и пищи слишком далеко – до отвращения. Без сомнения, есть более легкие способы показать, что мы обычно не сознаем, как мы едим.»

«Ваши утверждения – сплошная организованная иррациональность».

«Если вы буквально предлагаете нам жевать кусок пищи, пока он не начнет вызывать отвращение настолько, что мы его выплюнем,– тогда это самая большая глупость, с какой я только встречался. Я согласен, что мы часто чувствуем нечто вроде позыва к рвоте по разным причинам, и, возможно, мы чувствовали бы себя лучше, если бы могли отрыгнуть то, что хотим; однако это, как что угодно другое, может стать привычкой, и мы окажемся в весьма затруднительном положении».

«Еда – это еда, и все тут. Последовав вашему предложению, я откусил кусок и жевал его, жевал, жевал, пока не устал и не смог уже больше жевать. Тогда я проглотил. О'кей, вот. Я не чувствовал тошноты. Не понимаю, как можно входить в такие подробности относительно рвоты. Чем рвет? Пищей! Люди едят ее каждый день. И вот, вдруг, прочтя про ваш эксперимент, кто–то будет есть ту же пищу, и его вырвет. Конечно, это внушение!».

Такого рода суждения, как это последнее, принадлежит одному из немногих студентов, которые удивились, что пища, если ее тщательно жевать, может вызвать в ком–нибудь отвращение. Большинство просто приняли как само собой разумеющееся, что жевание до разжижения пищи вызовет тошноту, более того, что так будет постоянно! Но почему?! Как хорошо сказано выше: «Что тут может вызвать рвоту? Это же пища!».

Если нет ничего внутренне отвратительного в этом определенном куске пи щи, иными словами, если это хорошая пища и вы голодны – тогда, если тщательное жевание вызывает тошноту, вы, по–видимому, ошибаетесь. Вы, по–видимому, извлекаете ранее вытесненное отвращение, которое возникло, но не было выражено в каких–то прежних ситуациях. Когда вам приходилось проглатывать что–то невкусное, вы исключали жевание и десенситизировали процесс еды. Сейчас вы ведете себя так, как будто вам все еще нужно это делать – по отношению ко всей пище.

В действительности вы сейчас в состоянии различать. Вы теперь уже не должны быть, как сказал один студент, «хорошим мальчиком, который съедает все». То, что вызывает у вас отвращение, вы можете отвергнуть; то, что кажется питательным и вызывает аппетит, вы можете есть со вкусом. Но это возможно только после того, как вы восстановите и выразите ранее подавлявшееся отвращение.

Рассмотрим это еще раз. Отвращение – это естественный барьер, которым обладает каждый здоровый организм. Это защита против принятия в организм того, что неперевариваемо и чуждо его природе. Однако, приложив большое усилие, родители и другие авторитеты могут заставить ребенка демобилизовать свое отвращение, – то есть напасть на собственную защиту от того, что нездорово, и вывести ее из строя. Способность ребенка – экспериментально показанная множество раз, – подбирать хорошо сбалансированную диету, соответствующую его нуждам, – отвергается и разрушается произвольным режимом официально признанного «правильного» питания в «правильных» количествах и в «правильное» время. Ребенок в конце концов «приспосабливается» к этому, проглатывая то, что ему дают, с возможно наименьшим контактом с пищей. Поскольку естественные защиты организма разрушены, теперь уже довольно легко заставить ребенка проглатывать всякого рода неестественную и произвольную «умственную пищу», и это «сохраняет общество» для следующего поколения.

Здоровый органический способ еды, – или, в широком смысле, способ отбора и ассимиляции из среды того, что нужно для поддержания и роста организма, – не может быть, к сожалению, восстановлен за одну ночь. Полное восстановление отвращения к тому, что действительно отвратительно, останавливает дальнейшее интроецирова–ние, но не создает немедленно выталкивание того, что уже интроецировано и «камнем лежит (умственно) на желудке». Это требует времени и переходного периода с более или менее частой или хронической тошнотой.

Люди в значительной мере по–разному относятся к рвоте. Для одних это сравнительно легко и приносит глубокое облегчение. Другие имеют высокоорганизованные защиты против нее. «Я не мог мобилизовать чувство отвращения, о котором идет речь, может быть из–за ужасного страха перед рвотой. Я не помню происхождения этого страха, но могу припомнить, что маленьким ребенком я часами боролся, чтобы не допустить рвоту. Было ли это связано с насильственным кормлением, – я не знаю, но моя мать до сих пор рассказывает, что когда я был маленьким, она должна была кормить меня насильно, кусок за куском.»

«Выполняя эксперимент, я действительно почувствовал отвращение и позыв рвоты. Но дальше я не пошел, потому что всегда питал к рвоте неприязнь. Когда я понял, что это было бы хорошо для меня, и

попробовал, усилие всегда казалось слишком большим. Попытки вызвать рвоту, засовывая пальцы в рот вызывали вместо этого боль в груди, что было причиной для подавления желания закончить акт».

«Меня рвет легко. В детстве, когда у меня был не в порядке желудок, родители посылали меня в ванну, показывая, как добиться рвоты. В результате для меня это очень естественный и чрезвычайно облегчающий процесс».

«Когда я проглатываю пищу, очень скоро после этого я чувствую давление в желудке, или, чаще,– выше, в пищеводе. Такое ощущение, будто что–то застряло там, и не может сдвинуться ни туда, ни сюда. Такое же ощущение я испытывал в детстве, когда опаздывал в школу. В таких случаях по дороге в школу меня часто рвало».

«Еда была тем моментом в моем детстве, когда отец был строг и поступал по неписанному закону. Иногда это лишало меня аппетита до такой степени, что я не мог проглотить ни кусочка, и я помню несколько случаев, когда мне приходилось извиниться и выйти из–за стола, потому что начиналась рвота».

Восстановление отвращения в связи с едой может вывести на поверхность многие воспоминания прошлых переживаний. «Может быть, это своего рода обобщение, но в результате эксперимента с едой я начал размышлять о многих вещах в моей жизни. Мне часто вспоминался отец. Это очень деспотичный человек, из тех, кто старается не дать детям повзрослеть. Мне кажется, что разыгрывание «родителя» для него – дело жизни в гораздо большей степени, чем его профессия, и я думаю, что от этого он никогда не откажется. Многими идеями, которые он втолкнул мне в глотку, меня теперь начинает «рвать». Они всплывают в моем уме, и я анализирую их с точки зрения сегодняшних социальны?; и моральных взглядов. Я просто поражаюсь тому, сколь многие вещи я считал само собой разумеющимися, своими собственными взглядами, хотя теперь мне совершенно очевидно, что это его взгляды. Они делают мою жизнь столь ненужно сложной».

Один студент подробно описывал выявление и освобождение себя от «интроецированного стыда» в связи со случайной смертью брата в детстве. Процесс выбрасывания ин–троекта начался жгучим ощущением в желудке. Это происходило вскоре после того, как он начал выполнять эксперимент на еду.

Другой студент сообщил, что жгучее ощущение в желудке возникло почти сразу же в начале этих экспериментов, но только при работе с интроектами произошло следующее: «В связи с размышлением над тем, какие интроекты существуют во мне как посторонние тела, я вернулся к работе над слиянием, где мы рассматривали черты, речь, одежду и пр., и кому мы в этом подражаем. Я осознал, что думаю о терпимости. И тогда возникла фраза: «Как я ее ненавижу!» Слова «я» и «ее» были подчеркнуты – реально подчеркнуты. Я сидел со сжатыми кулаками, напряженными бицепсами, сжатыми губами и зубами, нахмуренными бровями, пульсацией в висках, напряжением сзади в ушах; все тело впечаталось в скамейку и навалилось на опирающиеся в землю ноги (эксперимент проводился в парке). Одновременно с этим, – мне это показалось важным, – напряжение в желудке и ранее довольно слабое жгущее ощущение усилились до такой степени, что мне стало плохо. Тогда пришли слова: «Тетя Агнесса!» – и все напряжения, жжение, зажимы и пульсации исчезли. Единственный симптом, остававшийся еще несколько минут – кислый вкус во рту. «Тетя Агнесса» была мужеподобной, деспотичной, властной женщиной, которой временами поручали смотреть за мной, когда мне было три года. Перед тем, как начались эксперименты на созна–вание, сколько я себя помню, я легко засыпал и редко видел сны. Однако как раз перед экспериментом на слияние у меня начались ночные кошмары, повторяющиеся каждую ночь. Как только я избавился от этого «ненавистного интроекта», кошмары исчезли и с тех пор я сплю спокойно».

VII. ПРОЕКЦИИ

Эксперимент 17.

Обнаружение проекций Проекция

Обнаружение проекций Проекция – это черта, положение, отношение, чувство или фрагмент поведения, которое в действительности принадлежит вашей личности, но не ощущается вами таким образом, а приписывается объектам или людям в окружении и затем переживается как направляемое ими на вас, а не наоборот. Например, проецирующий, не сознавая, что он отвергает других, полагает, что они отвергают его; или, не сознавая, что он относится к другим сексуально, полагает, что они смотрят на него с вожделением.

Этот механизм, так же как ретрофлексия и интроекция, функционирует как прерыватель возникающего возбуждения, когда оно таково, что человек не может с ним справиться. По–видимому, это предполагает следующее: 1) вы сознаете природу возникшего импульса; но – 2) вы прекращаете агрессивный подход к среде, необходимый для адекватного выражения, с тем результатом,– 3) что вы исключаете это из внешней деятельности своего «я»; тем не менее, поскольку вы сознаете, что импульс существует, он – 4) должен приходить извне – скорее всего от человека или людей в вашем окружении; и – 5) он кажется насильственно направленным на вас, потому что ваше «я», не понимая этого, насильственно прерывает ваш собственный направленный вовне импульс.

Ярким примером механизма проекции может быть замкнутая женщина, которая постоянно жалуется, что мужчины пристают к ней с неподобающими предложениями.

Для функционирования проекции необходимы ретрофлексии и слияния, как и в интроекции; вообще, как уже было сказано, все невротические механизмы связаны друг с другом и зависят друг от друга. В ретрофлексиях оба компонента конфлихта содержатся в личности, но из–за того, что они находятся в клинче, человек теряет часть среды, потому что прежде чем его направленный вовне импульс доходит до объекта или до других людей, он прерывает его, обращая на себя.

В проекциях человек сознает импульс и сознает объект в среде, но не отождествляет себя со своим агрессивным подходом и не проводит его, так что в результате он теряет ощущение того, что это его импульс. Вместо этого от стоит неподвижно и, сам этого не понимая, ждет решения своих проблем извне.

Эти механизмы являются невротическими, только если они неуместны и хроничны. Все они могут быть полезными и здоровыми, если употребляются временно и в определенных обстоятельствах. Ретрофлексия является нормальным здоровым поведением, если она используется для сдерживания себя из осторожности в действительно опасной ситуации. Интроекция скучного и несущественного материала необходимого школьного курса может быть здоровой, если есть шанс после последнего экзамена выплюнуть все это и освободиться. Примерами здоровой временной проекции могут быть деятельности планирования и предвидения. В них человек «чувствует себя» в будущей ситуации – проецирует себя в среду – и затем, следуя этому практически, интегрирует себя с проекцией. Подобным образом, испытывая определенного рода симпатию к кому–либо, человек чувствует себя как бы в другом, и, разрешая чужую проблему, разрешает свою. Одаренные художественным воображением артисты облегчают свои проблемы, проецируя их в сваи художественные творения. Когда маленький ребенок проецирует игрушечного медведя из кроватки на пол, это может значить, что он сам хотел бы быть там. Все эти механизмы становятся нездоровыми, если возникает структурная фиксация на каком–либо невозможном или несуществующем объекте, потеря сознавания, существование изолированных слияний и следующая из этого блокировка интеграции.

Страх быть отвергнутым существен для всех невротиков, поэтому мы можем начать наше экспериментирование с него. Картина отвергнутое™ – сначала родителями, а теперь – друзьями – в большей степени создается, обыгрывается и поддерживается невротиком. Хотя такие утверждения могут иметь основания, противоположное также верно – невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он

спроецировал свое отвергание на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом всякого рода необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

Что касается вас – кем вы чувствуете себя отвергнутым? Матерью, отцом, сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это ? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

Вызовите в фантазии кого–нибудь из знакомых. Любите ли вы (или не любите) этого X ? Любите вы или не любите ту или иную его черту или образ его действий? Визуализируйте его (или ее) и поговорите с ним (с ней) вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то–то и то–то, не хотите больше терпеть того–то, не выносите, когда он делает то–то и т. д. Повторяйте этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно? Неуклюже? Смущенно? Чувствуете ли вы то, что говорите? Не появляется ли тревожность? Вы чувствуете себя виноватым? Боитесь, что своей искренностью вы можете непоправимо испортить отношения? У в еръ–тесь в разнице между фантазией и материальной реальностью, –как раз это проецирующий путает.

Теперь решающий вопрос: не чувствуете ли вы, что это вы отвергаете на тех самых основаниях, на которых вы полагаете себя отвергаемым? Вам кажется, что люди смотрят на вас свысока? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели свысока (или хотели бы) на других? Не отвергаете ли вы в себе тех самых вещей, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас? Тощий, жирный, кривозубый – или, что еще вы не любите в себе, – полагаете ли вы, чт.о другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами? С другой стороны, не замечаете ли вы, как вы приписываете вещи, нежелательные в себе, другим? Обманув кого–то, не говорите ли вы: «Он чуть было не обманул меня!»?

Не всегда легко различить то, что действительно наблюдается, и то, что является воображаемым. Но ошибка быстро выясняется, когда создается какое–нибудь ясное противоречие; проективное поведение тогда сознается как безумное, галлюцинаторное, и вы говорите: «Не знаю, как только я мог такое подумать». Но по большей части проецирующий может найти «доказательства» того, что воображаемое наблюдается. Такие рационализации и оправдания всегда будут в распоряжении того, кто их ищет. В тонкостях и многосторонних аспектах большинства ситуаций проецирующий может (до стадии паранойи) усматривать какую–либо действительно существующую деталь – может быть, какую–то незначительную обиду или что–нибудь вроде этого, – и затем фантастически ее раздувать. Так он сам наносит себе вред, – или, на его языке, оказывается жертвой принесения вреда.

Незамечаемая человеком потребность отвергнуть X приведет к обнаружению чего–то в его собственном поведении, что, по его мнению, объясняет, но не оправдывает отвержение его «ихсом». Если бы X действовал так, как проецирующий предполагает, и действительно отвергал его, цель была бы достигнута, – то есть это вело бы к их разделению, а это и есть то, чего проецирующий хочет, не сознавая этого.

Предположим, X опаздывает на назначенное свидание. Если без каких–либо иных оснований человек приходит к заключению, что это знак неуважения, – это может значить, что человек сам высокомерен.

В повседневной жизни распространенный случай параноидальной проекции – это ревнивый муж или ревнивая жена. Если вы склонны к ревности и постоянно подозреваете или «доказываете» неверность, посмотрите, не подавляете ли вы сами желание быть неверным тем самым образом, какой вы приписываете партнеру? Примените детали своих подозрений к себе как ключ: то есть вы бы делали это именно таким образом, с такими же тайными звонками по телефону и пр.

Второй важный источник параноической ревности также проективен. Ревнующий партнер подавляет свои гомосексуальные (или лесбианские) импульсы, и воображает, что партнер любит другого мужчину (или другую женщину), и вызывает образы их близости. Эпитеты, которые он адресует воображаемым любовникам – те самые, которые он (она) обратил бы к собственным табуированным импульсам.

Во всех этих случаях степень очевидности или противоречивости несущественна. Ревнивому мужу или раздражительной свекрови не помогут доказательства, что они неправы; ситуация повторится со столь же необоснованными доказательствами обвинения. Проецирующий привязывается к своей пассивно–страдательной роли и избегает какого бы то ни было продвижения.

Исключительно важный и опасный класс проекций – это предрассудки – расовые, классовые; антисемитизм, антифеминизм и пр. В каждом таком случае, помимо других факторов, действует приписывание принижаемой группе тех самых черт, которые реально принадлежат самому обладателю

предрассудка, но которые он отказывается сознавать. Ненавидя собственную «животность» и отказываясь смотреть ей в лицо (хотя часто она, если ее поставить в надлежащий контекст, оказывается полезным импульсом организма), обладатель предрассудка полагает и «доказывает», что презираемая раса или группа «не выше животных».

Рассмотрите собственные взгляды по этим повода?,* так искренне, как это для вас возможно, и посмотрите, не являются ли некоторые ваши воззрения предрассудками. Полезным признаком может быть то, что определенные бросающиеся в глаза «подтверждающие» случаи принимают в уме преувеличенные размеры. Эти индивидуальные случаи, на самом деле, непоказательны для включающих массы людей проблем, которые разумно могут обсуждаться только в терминах холодной статистики. Если вы заметите такие поразительные подтверждения какой–нибудь своей излюбленной идеи, посмотрите, не являетесь ли вы сами носителем той черты, о которой идет речь.

Вопреки мнению, что такая пассивно–страдательная проективная позиция характерна только для мазохистических и пассивно–женских типов, мы полагаем, что она типична для современного расщепленного человека. Она запечатлена в нашем языке, в нашем отношении к миру, в наших институтах. Стремление предотвратить направленные наружу движения, инициативу, социальное ущемление агрессивных импульсов – эпидемическая болезнь «самоконтроля» и «самообладания» – порождают язык, в котором самость редко делает или выражает что–то; вместо этого возникает «оно». Эти ограничительные меры привели также к представлению о мире как совершенно «нейтральном» и «объективном», не имеющем отношения к нашим нуждам и заботам; к институтам, которые берут на себя наши функции, которые можно «обвинять» в том, что они «контролируют» нас и изливают на нас враждебность, от которой мы столь старательно открещиваемся в себе – как будто не сами люди наделяют институты той силой, которой они располагают!

В таком мире проекций человек, вместо того, чтобы гневаться, «подвергается» приступу ярости, с которым он не может «справиться». Он не думает, а мысль «приходит» ему в голову. Проблема «преследует» его. Его заботы «беспокоят» его – в то время как в действительности он беспокоит себя и всех, кого может.

Отчужденный от собственных импульсов, хотя и неспособный уничтожить чувства и действия, которые эти импульсы вызывают, человек делает «вещи» из собственного поведения. Поскольку он не переживает это как себя–в–действии, он отрекается от ответственности за это, пытается забыть или г.крыть это, или проецирует это и страдает от этого, как от приходящего извне. Он не грезит и не желает; сон «приходит к нему». Он не блистает славой; абстрактная слава становится вещью, за которую умирают. Он не прогрессирует и не хочет прогрессировать, но Прогресс – с большой буквы – становится его фетишем.

Когда ранний психоанализ ввел понятие «id» или Оно в качестве источника стремлений и снов, это было выражением этой властной правды: личность не ограничена узкой сферой «я» и его «разумных» самоконтролируемых маленьких мыслишек и планов. Другие побуждения и сны это не пустые тени, а реальные факты личности. Но после этого прозрения ортодоксальный психоанализ не стал настаивать на следующем шаге – на освобождении и расширении «я» с его привычками, изменении его фиксированной формы, переходом от нее к системе подвижных процессов, чтобы оно могло почувствовать факты id как свои собственные, использовать свои фантазии и галлюцинации (как делает ребенок в игре), управлять своими побуждениями в целях творческого приспособления.

Внимательное рассмотрение нашего привычного языка показывает пути такого освобождения и приспособления. Давайте обратим процесс отчуждения, самообладания и проецирования, обратив язык «оно». Цель состоит в том, чтобы прийти к пониманию своей творческой роли в своей среде и ответственности за свою реальность – ответственности не в смысле вины, стыда и упрека, а в том смысле, что это вы даете ей оставаться такой же или изменяете ее.

Рассмотрите свои словесные выражения. Переведите их, как с одного языка на другой: все предложения, в которых «оно» является подлежащим, а «я* – второстепенным членом предложения, замените на такие, где «я* будет подлежащим. Например: «Мне вспомнилось, что мне назначили встречу» замените на «Я вспомнил, что у меня встреча». Ставьте себя в центр предположений, которые вас касаются; например, выражение «Я должен это сделать» означает «Я хочу это сделать», или «Я не хочу этого делать, и не буду, но при этом я выдумываю себе оправдания» или «Я удерживаюсь от

делания чего–то другого». Переделайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы переживаете что–то. Например: «Он ударил меня» в «Он ударил меня, и я испытываю удар»; «Он говорит мне» в «Он что–то говорит мне, и я слушаю это».

Тщательно рассматривайте содержание этого «оно» в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуальную фантазию. Например: «Мысль пришла мне в голову». –Как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы говорите: «У меня болит сердце», испытываете ли вы боль по какому–то поводу всем своим сердцем? Если вы говорите: «У меня болит голова», – не сжимаете ли вы мускулы таким образом, что причиняете вред голове – или даже чтобы причинить вред?

Вслушайтесь в язык других людей и попробуйте переводить его таким же образом. Это покажет вам многое в их отношениях. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, хотя важно и то, что говорится,– еще важнее структура, синтаксис, стиль, – это выражает характер и мотивацию.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент. «Вы должно быть думаете, что у нас интеллект детей!..». – «Последняя часть эксперимента – это сплошное барахтанье в семантике. Переводить фразы с «оно», с точки зрения психологии, так же конструктивно, как решать кроссворды». – «Люди говорили мне, что я слишком часто говорю «Я», и когда я пишу письма, я стараюсь найти замену, чтобы не казаться эгоистичным».

«Мне не кажется, что мера проецирования большинства людей переходит здоровую норму. Когда я читал инструкции, у меня возникло впечатление, что авторы рассматривают весь мир, как будто он полон параноиков. Мне кажется, что это указывает на определенную проекцию со стороны авторов».

«Я был поражен, обнаружив, сколь часто я употребляю безличную форму выражения: «Мне пришло в голову...», «Так случилось, что...» и т. д., – все это кажется весьма обычным и я широко этим пользуюсь. Когда я пытаюсь сознательно изменить синтаксис моей речи, я чувствую повышенное со–знавание непосредственного окружения и моей ответственности за него. Я могу извлечь из этого большой смысл, – чуть было не сказал «В этом есть большой смысл». Я буду продолжать этот эксперимент, потому что я нахожу его очень важным».

«У меня есть подруга, которую я иногда ругаю за то, что она мало времени посвящает школьным заданиям. Прямо перед экзаменами она наспех зазубривает необходимое, а остальное время тратит на развлечения и удовольствия. Она делает это вполне открыто и не стыдится этого. Я же сижу дома с книжкой в руках. Как я недавно поняла, это только притворство, и лучше бы я проводила свое время как она!».

«Изменение «оно» на «я» прямо–таки открыло мне глаза. Когда я роняю что–то, я ловлю себя на объяснении: «Это выпало у меня из рук». Если я опаздываю на поезд, потому что проволынился, я жалуюсь: «Он уехал, не дождавшись меня». Все это одно и то же, но эти мелкие «домашние» истины так трудно принять!».

«Когда мне удается обмануть кого–нибудь, я не говорю: «Он чуть было не обманул меня». Я говорю: «Он дурак, что не сделал этого первым!»».

«Я отвергаю сестру, за то что она безобразно относится к отцу. А теперь я обнаружил, что я порицаю ее за то, что она выражает нечто, что я сам придерживаю. Мне действительно очень горько, что он не делает для нас больше. Он из тех, кому лишь бы протянуть сегодняшний день».

«Недавно мне показалось, что мой отец отвергает меня, потому что в ссоре он встал на сторону брата Выполняя эксперимент, я рассмотрел мои собственные позиции. К моему большому удивлению, я обнаружил, что, в действительности, это я отверг помощь и совет, которые они оба мне предлагали».

Эксперимент 18.

Ассимилирование проекций Каждому, кроме совсем маленьких детей, ясно, что в кино фигуры и картины не излучаются экраном, а являются отражением света, пропущенного через пленку в проекторе. Экран – просто белая поверхность, и то, что может на нем появиться, точно соответствует ленте в аппарате. Когда же человек проецирует часть своей личности, то проекция попадает не на белую поверхность экрана, а на другого человека, на объект или ситуацию, которые уже сами до некоторой

степени обладают по–своему тем, что проецируется на них. Проекция обычно осуществляется на «подходящий экран», например, на людей, которые обладают особенными чертами или позами, так что естественно оправдано, что мы нагружаем их тем, чем обладаем и сами.

Абстракции, представления, теории также могут служить экранами для проекций. Примечательный случай этого можно найти в современной психотерапевтической терминологии. Система мышечных зажимов, посредством которых невротик сдерживает и подавляет свои спонтанные импульсы названа (Вильгельмом Райхом) «характерным панцирем». Это придает системе статус «объективного» барьера, который каким–то образом должен быть разрушен или пробит.

В действительности же это собственная агрессия человека, обращенная на самого себя. Правильная терапевтическая техника должна была бы не рассматривать этот «панцирь» как глухой объект, скорлупу или жесткую кору, которую нужно разбить, а понять его как неверно направленную деятельность самого человека. В таком случае он сможет сказать: «У меня болит спина и жесткий живот, – то есть я напрягаю мышцы спины до боли, и я прерываю неприличные движения таза и подавляю дурные желания». Продолжая, он скажет: «Я ненавижу секс и свои сексуальные желания», и тогда можно будет работать с ложным отождествлением человека с социальными табу и пытаться растворить то, что он интроецировал. Иными словами, в таких случаях мы скачала должны развенчать проекцию («Я страдаю от своего панциря»), затем ретрофлексию («Я подавляю движения таза»), затем интроекцию («Я ненавижу секс»).

Наиболее важный абстрактный экран для проекций это, разумеется, «совесть» или закон морали. «Совесть» абстрактна в том смысле, что ее диктат вербализируется как «общество требует» или «мораль предполагает, что «...»», в то время как в действительности сам человек предполагает или требует во имя общества или морали! Такая «совесть» часто агрессивна в своих проявлениях, потому что, как любой экран, она отражает нам то, что мы на нее проецируем. Рассмотрите в связи с этим следующий очевидный факт: не те, кто живет наиболее «чистой» жизнью, с непреклонной честностью, с постоянным вниманием к правилам, – обладают «легкой совестью». Далеко не так! Таких людей их «совесть» постоянно преследует и укоряет.

Требовательная ли совесть заставляет их ограничивать себя и идти по канату «правильности»? Для себя – вспомните какую–нибудь эскападу, которая вам удалась, так что вы хорошо провели время. Наверное, при этом ваша «совесть» мало вас беспокоила; но если проделка не удалась, вас поймали, или вы были разочарованы, – вы, может быть, почувствовали себя виновным, и ваша «совесть» начала говорить вам, что этого не следовало бы делать. Логически мы должны сказать, что собственный гнев человека, направленный на фрустрирующий объект, – гнев, который он, однако, не может не только выразить, но даже осознать как таковой, из–за своего отождествления (интроекции) с социальной нормой, – есть то, что проецируется в «совесть». А затем он сам страдает от ее ударов.

Не интроецированные нормы дают силу «совести» в этом смысле; они лишь составляют ядро – подходящий экран, на который человек может проецировать агрессию. Это доказывается тем фактом, что «совесть» всегда более требовательна, чем различные табу, и часто выдвигает требования, неслыханные в обществе. Сила «совести» – это сила собственного реактивного гнева человека.

Перфекционизм (взыскательное стремление к совершенству) – другой экран для проекций. Он основан на так называемом эго–идеале (в отличие от супер–эго или «совести»). Если «совесть» служит, как мы видели, экраном для проецирования агрессии и жестоких требований, которые человек отчуждает от себя, эго–идеал посредством проекции получает отчужденные любовь и восхищение. Такая любовь часто гомосексуальна; с другой стороны, действительный гомосексуализм часто может быть понят в анализе как более ранняя проекция первоначальной любви к себе, которая, в свою очередь, была ретрофлексией, вызванной наказаниями или пристыживанием.

Чтобы растворить иррациональную «совесть», нужно сделать два шага. Во–первых, переведите фразу типа «Моя совесть или мораль требует...» в «Я требую от себя...», то есть переведите проекцию в ретрофлексию. Во–вторых, обратите последнюю в обоих направлениях, то есть в «Я требую от X» и «X (например, общество) требует от меня». Нужно отличать действительные требования и принуждения общества как от своих личных требований, так и от своих интроекции. Посмотрите, как вы ведете себя в своей «совести»: придираетесь? ворчите? угрожаете? шантажируете? бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, вы увидите, сколь многое в вашем «моральном

долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния, и какая часть рациональна.

Не опасайтесь того, что, растворив «совесть», вы превратитесь в преступника или импульсивного психопата. Вы будете поражены тем, как, – когда вы дадите органической саморегуляции и своим естественным влечениям соприкоснуться с другими людьми, – принципы, по которым вы должны жить, проявятся из самой вашей сущности, и будут очевидно и совершенно пригодны для жизни, в какой бы социальной ситуации вы ни находились.

Преступность – в значительной степени следствие неправильной ориентации и непонимания роли человека в обществе. Как давным–дазно сказал Сократ, зло – это просто ошибка. Патологическая преступность часто связана со сверхсуровой «совестью». С «совестью» дело обстоит так же, как с «самоконтролем»: преувеличенный «самоконтроль» ведет к нервным срывам; преувеличенная «совесть» – к моральным срывам. Подчинение «совести» – это отождествление с ригидными принципами, которые не работают, и которым всегда не хватает милосердия. Органическое функционирование и самосознавание означают оценку и понимание конкретной ситуации. «Совесть» налагает долг и выполняет мало работы; сознавание функции интересны, и работа выполняется.

Когда вы перейдете ко второму шагу растворения «совести», то есть к обращению своих требований к себе в требования к X, вы испытаете значительное сопротивление и неохоту делать это, потому что принятие своей совести как части себя означает признание сильных диктаторских желаний и требований по отношению к другим людям – желание быть их «совестью». Вы можете, конечно, превратиться в моралиста и попытаться принести нам всем страдания; но будем надеяться, что вы ограничитесь фантазией, и этого будет достаточно для проработки вашего желания быть общим правителем и судьей, пока вы не обретете более интегрированную ориентацию и контакт с миром. Ваши взгляды на «совесть» изменятся, когда вы увидите, что та же нетерпимость, которая вкладывалась вами в вашу «совесть», теперь проявляется в ваших страстных желаниях.

Проецирующий направляет вовне свои нежелательные чувства, но не избавляется от них. Единственный способ действительно избавиться от «нежелательного чувства», – это принять и выразить и тем разрядить. Проекции так же привязаны к человеку, как подавляемый материал находится «в» нем. Проецирующий всемогущество связан с ним ужасом и трепетом; проецирующий агрессию – страхом. Так, предрассудок не избавляет человека от его «животности» просто проецированием ее в презираемую группу; он должен стать антисемитом, антививисекционистом или кем–то еще, и разрушать свою жизнь подобными идиосинкразиями. Различие между предрассудком и просто глупым представлением состоит в том, что в последнем случае человек слишком ленив и незаинтересован, чтобы выяснять суть дела, и его это мало волнует. Если же вы не можете дать вещам идти своим чередом, если вам представляется надвигающаяся, преследующая вас опасность –это уже предрассудок.

В снах проецирование агрессии превращается в кошмары. Сны с проецируемой дентальной агрессией, в которых вам угрожают крокодилы, собаки, «вагина дентата» – типичны для интроектов. Пытаясь интерпретировать сон, хотя бы для начала, попробуйте рассматривать все лица, являющиеся вам во сне, и все их черты как проекции – то есть как части вашей личности. В конце концов, вы – производитель сна, и все, что вы в него помещаете, должно быть в вас, только тогда оно может быть доступно для конструирования вами этого сна.

Так же как и сны, многие «воспоминания» являются проекциями нынешней ситуации. Это часто случается в психоанализе в отношении воспоминаний детства. Перенесение (эмоциональное отношение к аналитику) объясняется как оживление событий детства; между тем достаточно простых фактов аналитической ситуации, чтобы объяснить то, что происходит, без обращения к прошлому вообще. Например, пациент, сердитый на аналитика в настоящем, не выражает свой гнев открыто, а воспроизводит воспоминание, того времени, когда отец «плохо обращался с ним» таким же образом. Для ассимилирования таких проекций совсем не нужно ходить вокруг да около, долго копаясь в прошлом, если имеющие отношение к делу события происходят у аналитика перед носом. Если пациент с укором говорит: «Вы скучаете», или «Вы думаете обо мне то–то и то–то», или «Вы хотите избавиться от меня», – проекция очевидна.

Ваша «реальность» (то, что для вас составляет реальный мир) выполняет одну из двух функций: либо это важное для вас окружение, в котором могут удовлетворяться ваши потребности, и вы знаете его

как яркие, интересные фигуры на пустеющем фоне, – либо это экран для ваших проекций. В последнем случае вы будете стараться заставить проекции соответствовать наблюдениям – вы всегда будете искать доказательств, делать из мухи слона, или иным образом искажать свою перспективу.

Вместо этого попробуйте сделать следующее: в течение некоторого периода говорите всему «Тат твам аси» – Это другое есть я. И потом делайте это во всех случаях, когда вы чувствуете острую реакцию – в особенности страх или пассивную беспомощность. Избегайте проекции отрицания, восхищения, агрессии. Представьте себя в шкуре агрессора, восхищающего, отвергающего и пр. Обращение чаще будет соответствовать истине, чем не соответствовать.

Вот некоторые реакции на этот эксперимент. «Совет «представлять себя в шкуре агрессора и пр.» и утверждение, что это чаще всего соответствует истине, – прекрасный финал для вас. Это действительно кульминация абсурда!».

«Я полагаю, что пройдет много времени, прежде чем я смогу принимать ответственность за все мои проекции, потому что я весьма широко разбросал части моей личности. Но я собираюсь продолжать помещать себя в разные «шкуры» – мои «шкуры», – потому что, насколько я сейчас могу судить, все эти шкуры мне подходят!».

«Я попробовал выполнять Тат–твам–аси, и обнаружил, что у меня весьма суровая «совесть». Я надеюсь со временем существенно укротить ее, – но я вижу, что это потребует длительного времени».

«Так же как принятие ответственности за свое поведение не означает принятие вины, – так же неоправданно принимать похвалу за это. Однако пока я продолжаю мыслить в терминах моралистики, мне кажется ободряющим и облегчающим принимать похвалу за то, что я делаю, и хвалить других за их действия. Я все более и более замечаю, что когда я или кто–то, кого я знаю, переживает поражение, это всегда, в меньшей мере частично, «внутренняя работа»».

«Я «растворил» некоторую часть иррациональной «совести», которая была у меня сколько я себя помню. Я всегда полагал, что должен кончать любое дело, которое начал, и, более того, я должен кончать его в определенное время (например, в течение дня). В некоторых особых случаях раньше я утверждал, что «Моя «совесть» требует, чтобы я кончил это сегодня». Потом я распространил это до «Моя «совесть» требует, чтобы я закончил дело сегодня, хотя позже у меня будет много времени для этого». Глупость этого стала совершенно ясной, когда я довел это до «Общество требует от меня, чтобы я закончил дело сегодня», – потому что очевидно, что общество ничего такого не требует. Без веских эмоциональных фейерверков это произвело радикальный переворот в моем отношении к работе. Когда я теперь начинаю работу, в этом нет мелодраматизма (чувства, что «кости брошены и нет возврата»), Еместо этого я понимаю, что у меня много времени, и если что–то более важное появится прежде, чем я закончу эту работу, я могу отдать ему преимущество, и мир не погибнет. Когда я оглядываюсь на то, как я действовал, я удивляюсь: «До чего может дойти глупость!»».

«Вы, может быть, диагностируете это, назвав каким–нибудь забавным словом, но я все равно выплесну это вам. В своих попытках создать атмосферу «разрешения» вы слишком перегнули палку. С непреднамеренностью, которая не может быть непреднамеренной, вы учите нас мастурбации, рвоте и расправе с подушками. Вы целиком моралистичны, хотя и необычным образом. Вы стараетесь заставить нас ин–троецировать ваши взгляды, заменив ими те, которые у нас есть. Ложитесь ли вы спать с удовлетворением, что в эту самую минуту бесчисленное количество людей выворачивает для вас свои внутренности в рвоте?».

«Сначала я никак не мог понять, что это такое – влезть в шкуру других людей, которые кажутся такими непохожими на меня. Я не сознавал проецирования, и изо всего этого ничего не вышло. Тогда я подумал, что, может быть, мне удастся подсмотреть проецирование у других. И – вот это да! Что за открытие! Я испытал то, что много раньше вы называли «ага–феноменом». Меня это стукнуло между глаз, когда я был на собрании комитета, отбиравшего кандидатов в клуб, к которому я принадлежу. Когда кого–то называли, и кто–то хотел дать ему отвод, он должен был приводить основания. То, что человек говорил о кандидате, объясняя, почему он его не хочет видеть в клубе, было перечислением его собственных недостатков! Увидев, как это происходит, я без сомнения уловил, что такое – влезть в чужую шкуру и посмотреть, подходит ли она. Грустно сказать – подходит!».

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАКТИКУМ ПО ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ



Ф.ПЕРЛЗ

Фредерик (Фриц) Соломон Перлз (1893—1970) — выдающийся психолог и психотерапевт, легендарная фигура в мировой психологии, основатель гештальттерапии.

Впервые издаваемая на русском языке книга «Внутри и вне помойного ведра» — своеобразная автобиография Перлза, перемежающаяся его поэтическими, философскими, историческими зарисовками, всегда ведущими к одной цели — пробудить человека, раскрыть его потенциал и сделать возможным то, что еще вчера казалось невероятным.

Вторая часть данного издания — «Практикум по гештальттерапии»— одна из самых удачных работ этого направления, содержащая богатый выбор психологических упражнений, позволяющих оценить все своеобразие психотерапевтического подхода Перлза — подхода, обращенного к современным проблемам современного человека.

Портрет Ф. Перлза работы Отто Дикса
«Белый кролик»

Научный консультант
Л. М. Шлионский
Редактор Л. Н. Выгодская
Технический редактор С. И. Раснюк
Корректор М. А. Терентьева
Подписано в печать с оригинал–макетов 20.12.94.
Формат 84X 108/32. Гарнитура Таймс. Бумага тип. № 2.
Печать высокая. Усл.–печ. л. 23,52. Тираж 10 000 экз. Заказ № 947.
Издательство «Петербург–XXI век»
191040, С–Петербург, ул. Пушкинская, 10
ЛР № 063477 от 21.06.94.
Отпечатано с готовых оригинал–макетов
в ИПП «Уральский рабочий»
620219, г. Екатеринбург, ул. Тургенева 13.
БИБЛИОТЕКА ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ